practic

DOROTHY LAW NOLTE
RACHEL HARRIS

Copiii învaţă ceea ce trăiesc

Educaţia care insuflă valori

HUMAN1TAS

practic

Dorothy Law Nolte (1924-2005), specialistă în consilierea familiei, a avut cele mai diverse ocupaţii după ce a scris, în 1954, pentru rubrica ei săptămânală din revista califomiană *Torrance Herald,* poemul care urma să o facă celebră, *Children Learn What They Live.* A ţinut cursuri de educaţie a copiilor adresate părinţilor, a înfiinţat o grădiniţă, a lucrat ca instructor pentru gravide în vederea naşterii, a promovat o tehnică de reducere a stresului. A fost căsătorită de două ori şi a avut patru copii.
N-a preţuit niciodată pe deplin impactul poemului său. „Pur şi simplu l-am scris şi i-am dat drumul în lume, unde s-a mişcat, după cât se pare, în virtutea propriului impuls", spunea autoarea într-un interviu recent.

Rachel Harris, prietena şi colaboratoarea lui Dorothy Law Nolte, este psihoterapeut specializat în probleme familiale.

DOROTHY LAW NOLTE • RACHEL HARRIS

Copiii învaţă ceea ce trăiesc

Educaţia care insuflă valori

Cuvânt înainte de
JACK CANFIELD, coautor al volumului
Supă de pui pentru suflet

Traducere din engleza de
LUANA STOICA

HUMANITAS
BUCUREŞTI

Coperta
IONUŢ BROŞTIANU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
NOLTE, DOROTHY LAW
Copiii învaţă ceea ce trăiesc: educaţia care insuflă valori / Dorothy Law Nolte, Rachel Harris; cuv. înainte: Jack Canfield; trad.: Luana Stoica. – Bucureşti: Humanitas, 2008
ISBN 978-973-50-2225-9

I. Harris, Rachel
II. Canfield, Jack (pref.)
II. Stoica, Luana (trad.)

37.018.1

First published in the United States under the title:
Children Learn They Live:
Parenting to Inspire Values
© 1998 by Dorothy Law Nolte and Rachel Harris
The poem «Children Learn What They Live» on page 17-18
© 1972 by Dorothy Law Nolte
Published by arrangement with Workman Publishing Company, New York

© HUMANITAS, 2001, 2006, 2007, 2008, pentru prezenta ediţie românească

EDITURA HUMANITAS
Piaţa Presei Libere 1, 013701 Bucureşti, România tel. 021/408 83.50, fax 021/408 83 51
www.humanitas.ro

Comenzi CARTE PRIN POŞTĂ: tel./fax 021/311 23 30 C.P.C.E. – CP 14, Bucureşti e-mail: cpp@humanitas.ro
www.libhumanitas.ro

Dedic această carte, în numele dragostei şi al luminii, tuturor copiilor vieţii.

DOROTHY LAW NOLTE

Fiicei mele, Ashley, care m-a învăţat ce înseamnă să iubeşti şi să fii părinte.

RACHEL HARRIS

Mulţumiri

Sincere aprecieri editorului nostru, Margot Herrera, pentru numeroasele contribuţii pline de intuiţie aduse la scrierea acestei cărţi. îi suntem de asemenea recunoscătoare lui Janet Hulstrand pentru atenţia minuţioasă şi bine venitele adăugiri la manuscris. Calde mulţumiri designerului Nancy Gonzales şi agentului nostru literar, Bob Silverstein.

Cuvânt înainte

de Jack Canfield
coautor al volumelor *Supă de pui pentru suflet* şi *Supă de pui pentru sufletul mamei*

Am descoperit poemul «Copiii învaţă ceea ce trăiesc» (vezi p. 17 a acestei cărţi – n. ed.) *la începutul anilor ’70, pe când scriam o carte despre cum li se poate construi copiilor, la orele de curs, respectul de sine. M-am îndrăgostit instantaneu de aceste versuri şi le-am multiplicat pentru toţi profesorii din şcoala la care predam. Fiecare vers părea să conţină o afirmaţie pe care o intuiam a fi absolut adevărată. Am fost uluit de câtă înţelepciune puteau conţine atât de puţine cuvinte.*

Nu m-am gândit nici o clipă că o voi întâlni vreodată pe autoarea versurilor. Şi totuşi, câţiva ani mai târziu, la o conferinţă de psihologie, am cunoscut-o pe Dorothy Law Nolte, venită acolo împreună cu soţul ei, Claude. Cei doi au avut amabilitatea de a mă invita în camera lor şi m-au tratat cu toată bunăvoinţa, delicateţea, încurajarea şi prietenia despre care scrisese Dorothy în poemul ei. A fost o seară pe care n-o voi uita niciodată. Nu cred că ei au bănuit vreo clipă ce influenţă au avut iubirea şi grija lor asupra unui tânăr pedagog care încerca să înveţe să se iubească pe sine şi să-şi înveţe şi elevii să se iubească şi să se accepte aşa cum sunt.

«Copiii învaţă ceea ce trăiesc» mi-a servit drept ansamblu de principii călăuzitoare în relaţiile cu elevii şi, mai târziu, în relaţia cu cei trei fii ai mei. Aşa cum se întâmplă cu toate principiile referitoare la viaţă şi la educaţia copiilor, este mai uşor să vorbeşti ori să scrii despre ele decât să le pui în practică.

In cei 30 de ani de activitate didactică—ani în care am predat şi am condus ateliere pentru părinţi am ajuns la convingerea că majoritatea părinţilor doresc din toată inima să fie iubitori, binevoitori, înţelegători, toleranţi, oneşti şi corecţi cu copiii lor. Problema este că cei mai multi dintre ei n-au urmat niciodată vreun curs despre metodele şi tehnicile specifice de interacţiune, comunicare şi disciplină, apte să genereze o atitudine părintească înţelegătoare, protectoare, onestă şi corectă. Nici unul dintre părinţii pe care îi cunosc nu-i împărtăşeşte partenerului de viaţă o idee de genul: «Ştii, m-am gândit azi-noapte la patru metode nemaipomenite de a-i distruge micului nostru Billy respectul de sine. IIputem ridiculiza, face de râs, minţi.» Nimeni nu-şipropune vreodată în mod conştient să-şi lezeze copiii. Şi totuşi, adesea părinţii o fac. Nu intenţionat. De cele mai multe ori, le transmit copiilor propriile prejudecăţi şi predispoziţii emoţionale din neştiinţă şi din frică.

Este nevoie de un act de conştiinţă şi de curaj pentru a ne dezbăra de toate acele clişee distructive care ajung uneori să ne controleze relaţia cu copiii fără ca noi să ne dăm măcar seama. Este nevoie de curaj pentru a trăi în mod conştient, cu intenţia clară de a creşte nişte copii sănătoşi, fericiţi şi bine pregătiţi pentru viaţă.

In această carte, Dorothy Law Nolte a luat fiecare vers din poemul ei devenit clasic şi, folosind istorioare şi exemplificări, ne-a învăţat pe toţi cum să punem în practică valoroasele lui precepte. într-un limbaj simplu şi accesibil, ea ne arată cu măiestrie cum să fim mai puţin critici şi mai îngăduitori, mai puţin sentenţioşi şi mai toleranţi, cum să nu facem apel la ruşine, ci la încurajare, cum să fim mai puţin ostili şi mai apro- piaţi de copii.

Citind cartea înveţi nu numai să devii un părinte mai eficient, ci şi să fii un soţ/o soţie, un profesor şi un manager mai bun. Principiile şi metodele prezentate aici sunt principii universale, menite a da naştere unor relaţii interumane pozitive, tonice şi pline de respect. Sunt ferm convins că, dacă toţi am pune în aplicare aceste principii în toate relaţiile noastre cu oamenii, ar exista mai puţină violenţă şi mai puţine războaie, mai puţine greve şi mai multă

productivitate la locul de muncă, mai puţină prefăcătorie şi mai mult timp pentru studiu. Am avea mai puţini oameni în închisori şi în centrele de dezintoxicare. Vă invit să meditaţi asupra faptului că majoritatea problemelor cu care se confruntă lumea noastră îşi au originea acasă şi că, devenind un părinte mai bun, vă aduceţi cea mai solidă contribuţie la rezolvarea problemelor imense, aparent insolubile cu care se confruntă azi omenirea.

Oricât de bun părinte aţi fi, sunteţi pe punctul de-a vă îmbarca într-o aventură care vă va duce pe o nouă treaptă de magie. Ce poate fi mai preţios decât sentimentul că deveniţi mai apt să creşteţi nişte copii încrezători în sine, asertivi, răbdători, recunoscători, iubitori, preocupaţi de ţelurile lor, generoşi, de bună-credinţă, corecţi, respectuoşi şi prietenoşi? Imaginaţi-vă o lume în care toţi copiii s-ar transforma în adulţi înzestraţi cu asemenea însuşiri. Vă puteţi imagina un Washington D. C. în care toţi politicienii să aibă toate aceste calităţi? Eu pot. Ştiu că şi Dorothy poate. Sunt convins că ceva de genul acesta ne motivează pe noi, cei având profesiunea de a «creşte» oameni care să ne continue munca.

Aveţi o meserie nobilă – să fiţi părinte. Nu vă subestimaţi niciodată puterea de a contribui la crearea unui viitor mai bun nu doar pentru copiii dumneavoastră, ci pentru toţi. Această carte vă poate ajuta să deveniţi acel părinte care aspiraţi să fiţi, să creşteţi copii de care să vă simţiţi întotdeauna mândri şi să contribuiţi la o evoluţie a conştiinţei aptă să ducă la instaurarea lumii în care visăm cu toţii să trăim.

Introducere

Povestea poemului «Copiii învaţă ceea ce trăiesc»

Am scris «Copiii învaţă ceea ce trăiesc» în 1954 pentru un ziar local din sudul Californiei, ziar în care deţineam o rubrică săptămânală dedicată vieţii creative de familie. Pe atunci eram deja mama a doi copii, o fetiţă de 12 ani şi un băiat de nouă. Predam un curs despre viaţa de familie în cadrul unui program educaţional pentru adulţi, la o şcoală locală din district, şi eram şefa catedrei de puericultura la o şcoală sanitară. Nu-mi imaginam că poemul meu era menit să devină clasic în domeniu, în lumea întreagă.

«Copiii învaţă ceea ce trăiesc» era felul meu de a răspunde la întrebările părinţilor care îmi frecventau cursurile dedicate vieţii de familie. încercam să explic ce înseamnă să fii părinte. în anii ’50, părinţii îşi creşteau copiii spunându-le ce să facă şi ce să nu facă. Ideea de a-l călăuzi pe copil nu prea era cunoscută. «Copiii învaţă ceea ce trăiesc» recunoştea faptul că părinţii exercită o influenţă primordială asupra copiilor prin intermediul exemplului propriu, devenind astfel modelul lor în viaţa de zi cu zi.

De-a lungul anilor, «Copiii învaţă ceea ce trăiesc» a fost prezent în multe conferinţe şi dezbateri. Prin intermediul departamentului Ross Products de la Abbott Laboratories Inc., o versiune prescurtată a lui le este înmânată, în maternităţi, celor care devin părinţi, precum şi medicilor pentru cabinetele lor. Poemul a fost tradus şi publicat în zece limbi. Profesori şi preoţi din toată lumea l-au inclus în programa cursurilor lor

pentru pedagogi şi părinţi. Oriunde ar fi folosit poemul meu, sper să servească drept ghid şi sursă de inspiraţie pentru părinţii care se confruntă cu cea mai dificilă sarcină a vieţii lor – creşterea propriilor copii.

«Copiii învaţă ceea ce trăiesc» pare să aibă o existenţă de sine stătătoare. De când a fost publicat pentru prima oară s-a îmbarcat într-o călătorie pe cont propriu. Poemul a fost modificat, prescurtat şi adaptat de mii de ori – în general fără ştiinţa mea. Uneori cuvintele mi-au fost schimbate pentru a sluji unui anumit scop. Într-o zi, intrând într-o librărie, am descoperit un afiş: «Dacă trăieşte printre cărţi, copilul învaţă să fie înţelept.» Poemul a apărut sub multe titluri: «Crezul copiilor», «Crezul părinţilor», «Ce învaţă copilul», ba chiar, în Japonia, sub inadecvatul «învăţăturile indianului american» (se pare că traducătorul a crezut că poemul reprezenta o culegere de maxime amerindiene destinate părinţilor). Şi totuşi, el a supravieţuit.

N-am luat în serios majoritatea modificărilor aduse poemului; unele însă s-au dovedit opuse punctului meu de vedere. La un moment dat, cineva a schimbat ultimul vers în «Dacă trăiesc în acceptare şi prietenie, copiii învaţă să găsească dragostea în lume». Consider că este incorect să promiţi dragostea sau chiar să încurajezi căutarea dragostei în lume. Dragostea vine din interior. O persoană iubitoare generează dragoste, iar aceasta se transmite de la un om la altul. Dragostea nu este o comoară sau un bun de consum, ca să poată fi găsită. Versul final scris de mine sună aşa: «Dacă trăiesc în prietenie, copiii învaţă că e plăcut să trăieşti pe lume.» Era vorba de a institui un climat de aşteptare optimistă, pozitivă în timp ce copiii explorează lumea înconjurătoare.

Dacă veţi vedea poemul «Copiii învaţă ceea ce trăiesc» într-o revistă, pe peretele din casa cuiva sau lipit pe un frigider, veţi intra în contact cu viaţa de dincolo de cuvinte, chiar dacă sub versuri nu e indicat nici un autor sau e menţionat «autor necunoscut».

Timpuri în schimbare. Pe măsură ce lumea s-a schimbat am modificat şi eu poemul. Cea mai semnificativă schimbare de

structură a fost consecinţa unei mai mari sensibilităţi faţă de problema sexelor. Iniţial poemul fusese scris sub forma: «Dacă trăieşte..., copilul învaţă...»în anii ’80 i-am dat o formă universală: Dacă trăiesc..., copiii învaţă...

Cam tot atunci am separat un vers complex, «Dacă trăiesc în onestitate şi corectitudine, copiii învaţă adevărul şi să fie drepţi», în două versuri mai explicite: «Dacă trăiesc în onestitate, copiii învaţă adevărul» şi «Dacă trăiesc în corectitudine, copiii învaţă să fie drepţi». Copiii percep onestitatea şi corectitudinea ca pe două calităţi distincte. Modificarea a accentuat totodată faptul că adevărul şi dreptatea sunt valori diferite. în 1990 am adăugat un vers nou: «Dacă trăiesc în bunăvoinţă şi consideraţie, copiii învaţă respectul.» Odată cu pronunţarea caracterului multicultural al societăţii noastre, am vrut să încurajez dezvoltarea respectului ca fundament al acceptării diferenţelor dintre oameni.

Pe când lucram la această carte, am reflectat din nou asupra versului «Dacă trăiesc în onestitate, copiii învaţă adevărul». Prin anii ’50, când am scris poemul, noţiunea de «adevăr» mi se părea suficient de clară. Şi totuşi, la peste patru decenii distanţă, am ajuns să înţelegem că există mai multe adevăruri, la fel cum există mai multe nuanţe de gri. Aşa că am hotărât să modific versul în «Dacă trăiesc în onestitate, copiii învaţă respectul pentru adevăr». Consider că exprimă o aşteptare mai realistă, aceea a descoperirii, de către copii, a propriei bune- credinţe.

Forma tipărită la începutul acestei cărţi reprezintă versiunea completă, adusă la zi, a poemului meu.

Cuvintele ne unesc. De-a lungul anilor m-am bucurat de momente de intimitate spontană cu oameni care descopereau că sunt autoarea poemului «Copiii învaţă ceea ce trăiesc». O mamă mi-a spus: «Poate că n-o să vă placă, dar eu v-am pus poemul în baie.» Era singurul loc în care se putea bucura de o anume intimitate. Se retrăgea acolo ori de câte ori simţea nevoia unor clipe de linişte, pentru a-şi aminti să se preţuiască pe sine ca părinte. Un tată mi-a

spus că agăţase un exemplar al poemului meu deasupra bancului de lucru din garaj. «îl citesc când simt că mi-a ajuns până peste cap», mi-a zis el. în ambele cazuri, «Copiii învaţă ceea ce trăiesc» le-a oferit acestor părinţi o cale de a-şi descoperi nevoia unor clipe de izolare pentru a se aduna şi a-şi redobândi perspectiva asupra lucrurilor.

Recent, o bunică mi-a zis că poemul o îndrumă în relaţia ei cu nepoţii. Spunea ca a fost pentru ea ca o Biblie în perioada când şi-a crescut copiii, iar acum îl foloseşte cu generaţia următoare. O altă mamă mi-a scris că poemul «a fost prima mea lecţie de educaţie a copiilor». Atâţia oameni mi-au împărtăşit relaţia lor personală cu «Copiii învaţă ceea ce trăiesc» încât am ajuns sa înţeleg că poemul le poate servi ca inspiraţie pentru genul de părinte pe care ar vrea să-l întruchipeze.

Poemul meu transmite un mesaj simplu şi clar: copiii învaţă neîncetat de la părinţii lor. Copiii dumneavoastră vă sorb din priviri. Poate că nu sunt atenţi la ceea ce le *spuneţi* să facă, dar sunt cu siguranţă atenţi la ceea ce *faceţi* efectiv. Sunteţi primele şi cele mai viguroase modele ale lor. Părinţii se pot strădui să le insufle copiilor anumite valori, însă aceştia vor absorbi, în mod inevitabil, valorile care le sunt transmise prin intermediul comportamentului, sentimentelor şi atitudinii părinţilor lor în viaţa de zi cu zi. Felul în care vă exprimaţi şi vă controlaţi propriile sentimente devine un model pe care copiii dumneavoastră şi-l vor aminti toată viaţa.

Cred că fiecare copil este o făptură unică şi are un nucleu de creativitate şi înţelepciune care îi aparţine numai lui. Este privilegiul părinţilor să fie martorii înfloririi personalităţii copilului şi să îngăduie frumuseţii acesteia să strălucească în lume.

îmi place să cred că poemul meu a rezistat probei timpului, oferind o abordare raţională a educaţiei copiilor pentru generaţii întregi de părinţi. El vă reaminteşte că vă puteţi găsi timp ca să vă contopiţi din nou cu ceea ce e important pentru dumneavoastră în viaţa de familie. Sper ca poemul şi cartea de faţă să vă călăuzească

şi să vă inspire să aveţi încredere în intuiţia şi în sentimentele proprii atunci când vă creşteţi copiii. Nu uitaţi să apreciaţi şi să îngrijiţi cu iubire resursele interioare ale copiilor dumneavoastră şi modul în care îşi afirmă personalitatea pe măsură ce învaţă cum să participe şi să contribuie la viaţa de familie. în felul acesta puteţi crea un parteneriat cu copiii dumneavoastră, care va încuraja împlinirea, dăruirea şi evoluţia laolaltă, ca familie.

Când îmi citesc pentru prima oară poemul, părinţii spun adesea «ştiu asta!». Aşa este – probabil că ştiţi. Poemul vă conectează, într-adevăr, cu ceea ce ştiţi deja în sinea dumneavoastră. Intenţia mea este ca această carte să expliciteze sensul fiecărui vers din «Copiii învaţă ceea ce trăiesc». îmi place să-mi imaginez că ne adunăm laolaltă şi discutăm despre viaţa alături de copii. Sper să aveţi sentimentul că este vorba de o experienţă împărtăşită şi mai sper ca poemul meu să devină viu şi palpabil pentru dumneavoastră. Copiii *învaţă,* într-adevăr, ceea ce trăiesc. Apoi cresc şi ajung *să trăiască* ceea ce au învăţat.

Dorothy Law Nolte

Copiii învaţă ceea ce trăiesc

Dacă trăiesc în critică şi cicăleală, copiii învaţă să condamne.

Dacă trăiesc în ostilitate,
copiii învaţă să fie agresivi.

Dacă trăiesc în teamă,
copiii învaţă să fie anxioşi.

Dacă trăiesc înconjuraţi de milă, copiii învaţă autocompătimirea.
Dacă trăiesc înconjuraţi de ridicol, copiii învaţă să fie timizi.

Dacă trăiesc în gelozie,
copiii învaţă să simtă invidia.

Dacă trăiesc în ruşine,
copiii învaţă să se simtă vinovaţi.

Dacă trăiesc în încurajare, copiii învaţă să fie încrezători.

Dacă trăiesc în toleranţă,
copiii învaţă răbdarea.

Dacă trăiesc în laudă,
copiii învaţă preţuirea.

Dacă trăiesc în acceptare, copiii învaţă să iubească.

Dacă trăiesc în aprobare, copiii învaţă să se placă pe sine.

Dacă trăiesc înconjuraţi de recunoaştere, copiii învaţă că este bine să ai un ţel.

Dacă trăiesc împărţind cu ceilalţi, copiii învaţă generozitatea.

Dacă trăiesc în onestitate, copiii învaţă respectul pentru adevăr.

Dacă trăiesc în corectitudine, copiii învaţă să fie drepţi.

Dacă trăiesc în bunăvoinţă şi consideraţie, copiii învaţă respectul.

Dacă trăiesc în siguranţă, copiii învaţă să aibă încredere în ei şi în ceilalţi.

Dacă trăiesc în prietenie, copiii învaţă că e plăcut să trăieşti pe lume.

DOROTHY LAW NOLTE

Dacă trăiesc în critică şi cicăleală, copiii învaţă să condamne

Copiii sunt ca bureţii. Absorb tot ce facem, tot ce spunem, învaţă în fiecare clipă de la noi, indiferent dacă suntem sau nu conştienţi de asta. Dacă adoptăm o atitudine critică – plângân- du-ne de ei, de alţii ori de lumea care ne înconjoară –, le arătăm cum să-i condamne pe ceilalţi sau, şi mai rău, cum să se condamne pe ei înşişi. îi învăţăm să vadă mai curând ce este rău în lume decât ce este bun.

Putem critica în nenumărate feluri – prin cuvinte, prin tonul vocii, prin comportament sau chiar printr-o privire. Toţi ştim să condamnăm din priviri ori să dăm o tentă critică vorbelor noastre. Copiii mici sunt foarte sensibili la felul în care sunt spuse lucrurile şi le pun la inimă. Un părinte îi poate spune copilului «E timpul să plecăm», fără ca vorbele lui să transmită mai mult decât acest mesaj. Un alt părinte, grăbit şi nerăbdător, poate rosti aceleaşi cuvinte într-un fel care să sugereze «Eşti rău pentru că te tândăleşti atât». Deşi nici una dintre variante nu va avea neapărat efectul scontat, copilul va recepţiona diferit cele două mesaje şi există riscul ca al doilea să-i dea un sentiment de nemulţumire de sine.

Nu are sens să ne ascundem, toţi avem momente când ne sare ţandăra din nimic. Criticăm cu toţii din când în când. Şi o facem, poate, chiar de faţă cu copiii noştri. Nu este însă totuna cu a trăi într-un climat de critică permanentă, cu atenţia aţintită asupra depistării greşelii. Indiferent de obiectul lor, criticile frecvente au un efect cumulativ, dând o tentă negativă, intolerantă,

vieţii de familie. Ca părinţi avem de ales: putem crea o atmosferă sufletească critică şi acuzatoare sau una tolerantă şi încurajatoare.

în febra momentului. Abby are şase ani şi stă la masa din bucătărie aranjând într-o cană de plastic plină cu apă floricelele culese de ea. Deodată, cana se răstoarnă, umplând totul cu apă, frunze şi flori. Abby stă udă în mijlocul dezastrului şi plânge în hohote. Mama ei vine într-o clipită.

«Vai de mine! Cum poţi fi atât de neîndemânatică?» exclamă ea exasperată.

Am spus cu toţii asemenea lucruri. Reacţionăm fără să gândim. Vorbele ne ies pe gură atât de repede încât ne surprind şi pe noi. Poate că suntem obosiţi. Poate că suntem preocupaţi de ceva fără nici o legătură cu ce s-a întâmplat. Indiferent de motiv, nu e prea târziu să schimbăm tonul şi să evităm ca un asemenea incident mărunt să capete proporţii exagerate, afectând sentimentul valorii de sine al copilului. Dacă mama lui Abby s-ar opri, s-ar calma şi şi-ar cere scuze că a ţipat, curăţenia s-ar face mult mai repede. Abby ar fi, poate, stânjenită de incident, nu însă şi de propria persoană. Pe de altă parte, dacă mama lui Abby continuă să-şi critice fata, Abby ar putea începe să se considere o fiinţă incompetentă şi neîndemânatică.

Ştiu, nu e uşor să ne înfrânăm supărarea chiar dacă suntem conştienţi că asta ar fi spre binele copiilor noştri. Cei mai mulţi dintre noi trebuie să facem eforturi considerabile pentru a ne înţelege şi a ne controla reacţiile afective.

Ne-ar fi de mare ajutor să avem pregătit un răspuns alternativ de genul «Cum s-a întâmplat?». O asemenea formulare pune accentul pe incident, nu pe copil. în felul acesta, preîntâmpinăm sentimentul de inadecvare şi de eşec al copilului şi pregătim terenul pentru învăţarea constructivă. încurajând copilul să explice succesiunea evenimentelor, puteţi să urmăriţi alături de el cum un lucru a condus la altul şi să descoperiţi, poate, împreună cum ar trebui procedat pe viitor.

Unele accidente pot fi preîntâmpinate acordând mai mult timp planificării şi impunând, de la bun început, anumite limite, în general, copiii vor să ne mulţumească, aşa că le putem face viaţa mai uşoară spunându-le clar ce vrem de la ei. Sugestiile noastre trebuie să fie specifice şi adecvate vârstei, şi trebuie formulate astfel încât să-i ofere copilului informaţii concrete de care el să se poată folosi pentru a-şi adapta comportamentul.

într-o zi ploioasă, Ben, un puşti de patru ani, i-a spus mamei sale că el şi prietenul lui ar vrea să facă animale din plastilină. Mama tocmai se ocupa de nişte facturi scadente, aşa că putea pur şi simplu să spună «foarte bine» şi să-i lase pe băieţi să se descurce singuri. Ea însă şi-a lăsat treburile, a luat o perdea veche de baie pe care o păstrase special pentru asemenea ocazii, a întins-o pe jos şi le-a explicat băieţilor: «Staţi aici, în mijloc, ca s-o putem întinde complet. O să fie loc berechet pentru ferma voastră cu animale.»

în timp ce copiii frământau plastilina pe perdeaua de plastic, Ben a întrebat-o pe maică-sa: «Putem să luăm nişte cuţite de la bucătărie?»

«Fără cuţite, a zis mama. Cuţitele nu sunt jucării. Ce-aţi spune de nişte instrumente pentru tăiat aluatul?»

«Grozav. Şi nişte linguri de lemn, nu-i aşa?» a continuat băiatul.

«Sigur că da, a zis mama lui Ben, scoţând din sertare o serie de ustensile de bucătărie. Şi nu uitaţi, băieţi, o să trebuiască să mă ajutaţi după aia să fac ordine.»

Chiar dacă pentru mama lui Ben acele câteva minute acordate băieţilor au însemnat o întrerupere din treburile ei, ea are toate şansele să fie scutită atât de adunatul resturilor de plastilină de pe covor, cât şi de efortul de a nu-i critica pe copii. în acelaşi timp, faptul că ea s-a implicat de la bun început i-a dat lui Ben ocazia să negocieze ustensilele de bucătărie cu care dorea să se joace. Deşi o asemenea abordare îţi ia timp, ea lasă loc opţiunilor şi le oferă copiilor şansa de-a lua decizii. Iar faptul că au un cuvânt de spus în deciziile de zi cu zi îi ajută să-şi construiască o imagine de sine pozitivă – aceea de persoane competente.

Să fim cinstiţi, nu avem întotdeauna timpul sau inspiraţia

necesare pentru a aborda lucrurile aşa cum am dori. într-o zi, o prietenă de-a mea o zorea pe fiica ei de cinci ani, Katie, să plece mai repede pentru că aveau de făcut o serie de drumuri, inclusiv la coafor pentru a o tunde pe fetiţă. Pe drum, prietena mea i-a spus lui Katie: «Grăbeşte-te, scumpo! Mergem să te tunzi şi nu vreau să întârziem.»

Brusc, Katie a făcut o criză de toată frumuseţea, ţipând şi plângând că nu vrea să se tundă. Supărată, mama i-a spus că e «încăpăţânată», iar Katie s-a înfuriat atât de tare încât n-a mai putut scoate o vorbă. Poate că în ochii unui adult mama lui Katie nu a avut o atitudine critică, dar mesajul recepţionat de fetiţă a fost «Eşti rea pentru că eşti încăpăţânată».

în cele din urma, după ce s-a mai liniştit, Katie a reuşit să-i explice maică-sii că nu mai voia să poarte breton, aşa că nu voia să-l tundă. înţelegând că acesta fusese singurul motiv al scandalului, mama o privi uimită. «Bine, draga mea, zise ea, o să-i explicăm asta frizerului. N-o să-l lăsăm să-ţi taie bretonul.» Dacă prietena mea s-ar fi gândit să discute toate astea cu Katie la micul dejun, ar fi reuşit probabil să evite criza aceea atât de chinuitoare pentru amândouă.

Şi totuşi, oricât am fi de flexibili şi de răbdători, oricât am reuşi să anticipăm lucrurile, vor exista întotdeauna momente în care vom intra în conflict cu copiii noştri. Problema care se pune într-o asemenea situaţie este cum să rezolvăm conflictul cu cât mai puţine consecinţe nefaste. Când ajungem într-un impas nimeni nu câştigă. Mama lui Katie a respectat dreptul fiicei ei de a decide cum să fie tunsa. Dându-le voie copiilor să aibă controlul în chestiuni minore, creăm încrederea necesară pentru a negocia pe viitor, când ei vor deveni adolescenţi, decizii mult mai importante. Crescând conştienţi de faptul că îi vom asculta şi le vom respecta părerile, copiii vor accepta mai uşor să discute cu noi şi să coopereze la rezolvarea problemelor cu adevărat grave.

Vorba dulce mult aduce. De cele mai multe ori ne criticăm copiii doar ca să-i încurajăm să facă lucrurile mai bine, să fie mai buni. Poate că la fel au procedat şi părinţii noştri cu noi când eram

copii. Sau poate că recurgem la critici când suntem obosiţi ori stresaţi. Copiii însă nu privesc criticile ca pe o încurajare. Pentru un copil critica pare mai curând un atac la persoană şi există mai multe şanse să-i provoace o atitudine de autoapărare decât una de cooperare. în plus, copiilor mici le este greu să înţeleagă că nu ei sunt inacceptabili, ci comportamentul lor.

Asta nu înseamnă însă că nu le putem spune copiilor că nu ne place ceea ce fac. Dacă ne acordăm răgazul de a cântări impactul cuvintelor noastre, putem spune exact ce vrem fără a minimaliza respectul de sine al copilului. Indiferent ce s-a întâmplat, putem să-i dăm de înţeles că *el* e în ordine, deşi ceea ce a făcut nu este.

Când a auzit zgomotul de sticlă spartă, tatăl lui William a ghicit totul. A intrat calm în camera de zi, a cărei pardoseală era acoperită de cioburi. Fiul său, în vârstă de opt ani, stătea de cealaltă parte a ferestrei, în curte. O expresie de uluire şi teamă i se putea citi pe chip. Bâta de baseball zăcea pe jos, lângă el, iar mingea se afla în mijlocul camerei, pe podea.

«Acum ştii de ce există regula „Nu juca niciodată baseball aproape de casă", William?», îl întrebă tatăl.

Băiatul privi în pământ.

«Ştiu, tată. Dar am fost atent.»

«Nu, Will, regula nu se referă la atenţie. Se referă la distanţă.»

«îmi pare rău», zise William, sperând că discuţia se va sfârşi aici.

Tatăl îl privi cu seriozitate. «Bine, hai să vedem cât ar costa să schimbăm geamul ca să ştim cât timp va trebui să-ţi pui deoparte banii de buzunar ca să-l plăteşti.»

Cuvintele se aşezau încet, pe măsură ce William realiza consecinţele greşelii lui. Tatăl văzu cum umerii băiatului se lăsau sub povara responsabilităţii.

«Ştii, Will, că şi bunicul tău m-a pus să plătesc o fereastră pe care am spart-o? Cred că aveam cam vârsta ta», îi mărturisi el băiatului, care îl asculta acum transpus.

«Zău?»

«A durat mult până să-l plătesc, zise tatăl. Şi îţi mărturisesc că de-atunci n-am mai spart niciodată vreun geam. Acum fugi şi adu o mătură şi un făraş să strângem cioburile astea.»

Prea mult accent pus pe învinovăţire sau pe pedeapsă produc separare, nu comuniune. Adevărul este că toţi greşim, iar accidentele nu lipsesc din viaţa nimănui. Dacă răspundem în asemenea momente transmiţând mesaje utile, îi ajutăm pe copii să înveţe ceva din experienţa lor, să facă legătura dintre ce au făcut şi ce «s-a întâmplat» şi să descopere cam cum ar trebui să procedeze pentru a readuce situaţia la normal.

Cicăleală, cicăleală şi iar cicăleală. Poate că nu ne dăm seama, dar cicăleala şi lamentaţia cronică sunt forme subtile de critică. Mesajul implicit al cicălelii este «Nu am încredere că îţi vei aminti să faci un anumit lucru sau să te comporţi cum trebuie». Nu ne ajutăm copiii aşteptând de la ei tot ce este mai rău şi pe deasupra suntem ineficienţi. Oricât ar fi de mici, copiii învaţă foarte repede să facă abstracţie de frazele repetate la nesfârşit. Cât despre adolescenţi, este bine cunoscută capacitatea lor de-a fi «surzi» la vorbele noastre, indiferent dacă au sau nu căştile pe urechi.

O strategie preferabilă cicălitului este de a stabili rutine previzibile care sa implice aşteptări rezonabile din partea noastră. De multe ori le sugerez părinţilor că o cale simplă, dar eficientă de-a evita placa bine cunoscută cu «nu uita» este să pună accentul nu pe uitare, ci pe reamintire.

Spuneţi-i copilului dumneavoastră ceea ce vreţi ca el să-şi amintească: «Aminteşte-ţi să-ţi pui şosetele în coşul cu rufe murdare», «Adu-ţi aminte că păpuşa asta rămâne în casă, n-o iei cu tine afară». Această strategie instituie un ton încurajator care e important la orice vârstă şi poate face minuni. Metoda este extrem de utilă pentru copiii mici, care tocmai învaţă cum funcţionează viaţa de familie. Şi, mai presus de toate, aveţi încredere în ei că vor reuşi. «Ce ajutor de nădejde eşti că ţi-ai amintit să strângi cuburile!» Cu asemenea remarce pozitive îi arătaţi copilului ce aşteptaţi de la el

şi în acelaşi timp îl încurajaţi.

Ca şi cicăleala, văicăreala este o modalitate ineficientă de-a căuta schimbarea şi nu reprezintă un model benefic pentru copiii noştri. Ea pune accentul pe dificultăţi, deficienţe şi dezamăgiri, nu pe soluţii. Copiii noştri nu trebuie să înveţe să vadă lumea dintr-o asemenea perspectivă pasivă şi negativistă, nici să creadă că soluţia problemelor este să te plângi de ele. Evitaţi să faceţi din văicăreală un substitut al trecerii la fapte. în schimb, imaginaţi cât mai multe soluţii creative şi antrenaţi-i pe copii să vină, la rândul lor, cu idei.

Gândiţi-vă în ce măsură vă lamentaţi în viaţa de zi cu zi. S-ar putea să fiţi surprinşi descoperind cât de mult vă plângeţi de fapt, fie că este vorba despre situaţia de la locul de muncă, de persoanele cu care aveţi de-a face sau de vremea de-afară. Deşi cu toţii simţim din când în când nevoia să bombănim, aduceţi-vă aminte că îndemnul «Gata cu văicăreala!» este valabil şi pentru părinţi, nu numai pentru copii.

Este cum nu se poate mai distinctiv să ne plângem de partenerul de viaţă. într-o asemenea situaţie, copiii se simt obligaţi să ţină partea unuia dintre părinţi, aşa că îi propulsăm în centrul conflictelor conjugale. E o poziţie insuportabilă pentru copii, care se simt sfaşiaţi în devotamentul lor faţă de ambii părinţi. La fel, plângându-ne de bunicii lor îi punem într-o poziţie delicată. Reproşurile la adresa părinţilor sau socrilor noştri trebuie ţinute departe de relaţia magică pe care copiii o au cu bunicii lor. Copiii vor descoperi destul de repede greşelile din familie – să nu-i împovărăm prematur cu ofiirile noastre. In plus, ei au nevoie să vadă cum toţi adulţii din familia lor se respectă reciproc nu doar în vorbe, ci şi în fapte. Observându-ne interacţiunile, copiii învaţă despre relaţiile dintre oameni şi despre cum se împacă între ele fiinţele dragi lor.

Bucuraţi-vă de însufleţirea copilului dumneavoastră. Aşa cum copiii învaţă fără încetare de la noi, putem şi noi să învăţăm neîncetat de la ei. După ce petrecuseră o seară în oraş cu toată familia, nişte prieteni de-ai mei se străduiau să-şi scoată din maşină progeniturile în vârstă de şapte şi opt ani şi să le ducă la culcare. Ca

de obicei, nici unul dintre băieţi nu era încântat de ideea de-a se băga în pat. în timp ce se îndreptau spre casă, băiatul cel mic a întrebat: «Nu putem să privim puţin stelele?»

Părinţii s-au oprit. Aveau de ales. Puteau spune: «Tare vă mai place să vă tândăliţi. Nu mai fiţi aşa dificili! S-a făcut târziu, e ora de culcare.» Dar nu au facut-o. în seara aceea au zăbovit câteva minute să admire cerul înstelat şi strălucirea de pe chipul copiilor.

«Să priveşti stelele» este cu totul altceva decât «să te uiţi la stele». Adulţii se uită, văd şi trec grăbiţi la ceea ce «trebuie făcut». Copiii privesc stelele cu mirare şi anticipare. Dacă îi lăsăm pe copii să ne înveţe un nou mod de-a vedea lumea se creează o experienţă de familie dinamică, în care toţi putem să învăţăm şi să creştem împreună.

Dacă trăiesc în ostilitate, copiii învaţă să fie agresivi

Cei mai mulţi dintre noi nu ne socotim nişte fiinţe ostile. Ştim că nu suntem ca acele familii violente, abuzive, care ţin prima pagină a ziarelor locale. Dar poate că şi noi creăm acasă o atmosferă plină de resentimente nerecunoscute, în care clocoteşte o furie reprimată gata să erupă exact când te aştepţi mai puţin.

Este drept, cultura noastră oferă nenumărate exemple de ostilitate şi certuri. în orice clipă, undeva în lume este război. Chiar şi la noi în ţară ura, crimele, violenţa domestică, răfuielile între diverse bande şi altele de acelaşi gen sunt monedă curentă. Prin intermediul televiziunii şi al filmelor, copiii sunt expuşi la mii de ore de imagini cu lupte şi violenţă. Ostilitatea poate exploda oriunde: acasă între fraţi, la şcoală între colegi, între necunoscuţi – pe stradă, la volan sau în cartier. Copiii îşi pot vedea sau auzi părinţii certându-se între ei, cu şefii sau cu vecinii. Iar unii se confruntă zilnic cu aşa ceva!

Trăind într-o asemenea atmosferă ostilă, copiii ajung să se simtă vulnerabili. Unii reacţionează devenind duri, mereu puşi pe harţă, gata să riposteze ori să caute ei înşişi pricină. Alţii ajung să fie atât de speriaţi de certuri încât evită orice fel de conflict, chiar şi confruntările firești. Puteţi remarca această distribuţie a rolurilor pe orice teren de joacă al copiilor din clasele primare.

Un model de agresivitate familială îi poate învăţa pe copii că disputele sunt o necesitate, o cale de a rezolva problemele.

Ei vor creşte cu convingerea că viaţa e o bătălie, că nu vor fi trataţi corect dacă nu luptă sau că trebuie să lupte pentru a supravieţui. Nu vrem nicidecum aşa ceva pentru copiii noştri. Felul în care rezolvăm, ca părinţi, diferendele dintre noi sau crizele familiale este sistemul de referinţă în care copiii noştri vor învăţa să facă faţă conflictelor – fie cu ostilitate distructivă şi agresivitate, fie prin fermitate şi dialog constructiv.

Se pregăteşte furtuna. Lucrurile mărunte, de zi cu zi, sunt cele care ne scot în general din sărite. Frustrarea noastră creşte şi uneori ne pierdem cumpătul nu neapărat din cauza unui eveniment semnificativ, ci ca urmare a «picăturii care a umplut paharul». Pe măsură ce stresul creşte ne pierdem echilibrul interior – cel mai adesea când, la capătul unei zile grele, familia se reuneşte, obosită şi înfometată.

Frank, un băieţel de patru ani, a avut o zi neplăcută la grădiniţă. Nu i-a venit rândul la calculator şi a rămas cu impresia că educatoarea i-a favorizat pe ceilalţi copii. în plus, tata a întârziat să-l ia acasă din cauza unei urgenţe ivite la birou.

în drum spre casă, tatăl îl întreabă: «Cum a fost la grădiniţă?», prefacându-se interesat şi vesel. E însă obosit, preocupat şi hărţuit de problemele de peste zi.

«Bine», răspunde Frank de pe bancheta din spate a maşinii, privind pe geam, în gol. La radio se aude un buletin de ştiri. Se circulă greu.

Ajunşi acasă, o găsesc pe mama trebăluind în bucătărie, grăbită să termine cina. Micul televizor de pe bufet prezintă ştirile. Tuturor le e foame. Scoţându-şi haina, Frank dărâmă tară să vrea cutia în care fusese gustarea lui de la grădiniţă. Firimiturile se răspândesc peste tot.

Scena vi se pare probabil familiară şi e uşor să vă imaginaţi ce va urma. Mulţi ducem o viaţă trepidantă şi ştim cât este de greu să ţii pasul cu tot ce se aşteaptă de la tine. Răspunsul nostru la stres depinde de capacitatea de-a ne controla nerăbdarea, insatisfacţia,

supărarea şi iritarea în momentele de încordare. Aceste sentimente «neimportante» trebuie conştientizate şi tratate în mod creativ pe măsură ce se ivesc, altminteri, cu trecerea timpului, ele se vor acumula, transformându-se în sentimente cu adevărat «importante»: întâi un resentiment mocnit, apoi o furie tot mai intensă, gata să izbucnească în momentele critice. Din fericire, în cazul nostru, mama este capabilă să-şi tempereze perfect iritarea şi să iasă cu bine din impas.

îi întinde lui Frank o măturică şi un făraş, spunându-i: «Nu-i nimic, dragule. Uite, ia astea şi curăţa firimiturile.» După care, punând puiul în cuptor, se apleacă lângă băiat şi-l încurajează: «Le-ai adunat aproape pe toate. Hai, dă-mi voie să te ajut cu ce-a mai rămas.» începe să mănure restul de firimituri, adu- nându-le în făraşul pe care Frank îl ţine încă în mână. Chipul copilului se relaxează într-un zâmbet larg.

Ştim cu toţii că această scenă ar fi putut avea cu totul alt deznodământ. Văzând că răstumase cutia pentru gustare, frustrarea lui Frank ar fi putut exploda: «Urăsc cutia asta! Urăsc grădiniţa!» Mama l-ar fi putut învinovăţi pe tată pentru incident, ţipând: «Cum poţi să pleci aşa şi să-l laşi pe Frank cu mine când eu gătesc?!» sau să-l fi criticat pe băiat, lamentându-se: «Iar faci mizerie! Nu poţi să fii şi tu mai atent?»

E mult mai bine să ne manifestăm frustrările atunci când apar, fie şi numai în sinea noastră. Copiii învaţă cum să se raporteze la sentimente – mergând de la nerăbdare la ostilitate şi la certuri dezlănţuite – observând felul nostru de a le face faţă. Atenţie, putem învăţa la rândul nostru de la copii căi de eliberare a tensiunii. Adesea, când copiii se opresc brusc din ceea ce fac şi trec la o activitate care consumă energie – aleargă, desenează, se joacă «de-a...» cu păpuşile –, ei îşi descarcă instinctiv frustrarea. în loc să ne pierdem cumpătul, putem încerca să ne calmăm angajându-ne într-o activitate fizică – o plimbare în pas vioi, grădinărit, spălatul maşinii. Iar dacă n-avem timp pentru o asemenea activitate ne putem concentra pur şi simplu asupra respiraţiei, inspirând adânc de câteva

ori şi numărând apoi rar până la zece, cum obişnuiau să facă bunicile noastre. Scopul este să ne eliberăm de tensiune şi să revenim la sentimente mai uşor de controlat. Procedând în felul acesta, nu numai că vom trece mai uşor peste momentele de încordare, dar le vom da şi copiilor un bun exemplu.

Când copiii nu reuşesc să-şi elibereze tensiunea în mod natural, prin joc, îi putem învăţa să-şi controleze sentimentele printr-un joc mental. După ziua grea de la grădiniţă, mama sau tatăl l-ar fi putut întreba pe Frank: «Ce fel de animal te-ai simţit tu azi, la grădiniţă?», iar el ar fi putut răspunde: «Simţeam că-mi vine să rag ca un leu.» Părinţii ar fi putut continua întrebându-l ce fel de animal se simţea acum, când era acasă. Copilul ar fi putut foarte bine să răspundă: «Acum mă simt ca un căţeluş care se gudură.» Un asemenea răspuns le-ar fi sugerat părinţilor că băieţelul avusese probabil o zi grea şi simţea nevoia de mângâiere şi ocrotire.

Cum sa faci faţă furtunii. La fel ca noi, copiii au dreptul inalienabil de a-şi cunoaşte şi exprima sentimentele, inclusiv cele de furie. Asta nu înseamnă că au dreptul să le facă rău celorlalţi ori să distrugă lucruri. Anumite comportamente, precum lovitul, muşcatul şi îmbrâncitul, nu trebuie tolerate; le vom sancţiona imediat prin măsuri disciplinare ferme, cum ar fi izolarea. Mai ales copiii mici au nevoie de ajutorul nostru ca să înveţe cum să-şi exprime sentimentele mai degrabă prin vorbe decât prin fapte. Ca părinţi, trebuie să acceptăm şi să respectăm sentimentele şi frustrările copiilor noştri, impunând totuşi reguli şi limite de conduită. A găsi echilibrul corect poate fi extrem de dificil.

într-o după-amiază, mama pune capăt disputei dintre fiica ei de nouă ani, Tessa, şi o prietenă de-a fetiţei, aflată în vizită: «Nu e frumos să te superi pe prietena ta, spune mama. Terminaţi amândouă!»

Mai târziu, mama ţipă la Tessa pentru că nu s-a spălat pe dinţi. Tessa îi răspunde: «Nu e frumos să te înfurii pe fiica ta!» Mama se enervează şi mai tare.

Dacă ar respira adânc şi ar sta puţin să se gândească, mama şi-ar da seama că Tessa nu o ia peste picior şi nici nu caută să-i submineze autoritatea. Fetiţa nu face decât să o pună faţă în faţă cu inconsecvenţa propriilor ei mesaje. Tessa pune în discuţie premisa conform căreia adulţii se pot înfuria, iar copiii nu; sau că alţii se pot supăra pe ea, dar ea nu se poate supăra pe ei. Şi are tot dreptul să ridice această problemă: noi nu dorim să-i învăţăm pe copii un asemenea standard dublu.

Sfatul meu este ca părinţii să le permită copiilor lor să-şi definească singuri sentimentele. Pentru a-i ajuta am putea înlocui afirmaţiile cu întrebări. în loc de «Ştiu că te-ai supărat pe...», încercaţi «Ce te supără/nemulţumeşte la...?». Continuaţi cu «Ce te-ar mulţumi la...?». îi ajutăm astfel pe copii să-şi clarifice sentimentele şi să descopere mai multe căi de a le înfrunta.

Propriii noştri demoni. Felul în care ne stăpânim propria nerăbdare, ostilitate sau furie reprezintă pentru copii un exemplu mult mai puternic decât ceea ce le spunem să facă în privinţa sentimentelor lor. Nu vrem să-i împovărăm cu proastele noastre dispoziţii, dar nu vrem nici să ne prefacem că nu am fi supăraţi. Putem fi însă cinstiţi în ambele privinţe, căci copiii ne vor intui starea de spirit chiar dacă încercăm s-o disimulăm.

într-o sâmbătă dimineaţa, după o săptămână grea la serviciu, mama lui Sam făcea curăţenie în casă. Observând cu câtă înverşunare trânteşte pernele canapelei, fiul ei de nouă ani o întrebă: «Eşti supărată pe mine?»

Mama se opri, se adună puţin şi zise: «Nu, puiule, sigur că nu.»

Aşa că Sam se duse afară să se joace, derutat şi neliniştit, dar neştiind prea bine ce să facă în această situaţie. Mama putea

să fie mai sinceră şi să-i spună: «Da, sunt supărată. Tare aş vrea să nu-ţi mai laşi jucăriile în sufragerie. Am şi aşa destulă bătaie de cap cu curăţenia, mi-e greu să-ţi car mai întâi toate lucrurile la tine în cameră. N-ai vrea, te rog, să mă ajuţi luând jocurile astea de-aici?»

în felul acesta, Sam ar şti că a intuit bine: mama era, într-adevăr, supărată. Şi ar mai şti şi ce anume dorea ea de la el.

Copiii mai trebuie să înveţe că părinţii se pot supăra unul pe celălalt, dar asta nu-i împiedică să-şi rezolve conflictul. Tre- zindu-se odată pe la miezul nopţii, Caria, o fetiţă de şapte ani, a auzit glasurile enervate ale părinţilor ei. S-a speriat şi s-a ascuns sub pătură, reuşind cu greu să adoarmă din nou. A doua zi dimineaţă, dându-şi seama că fetiţa îi auzise certându-se, tatăl i-a spus Cariei: «Mama şi cu mine discutam despre cheltuielile casei şi nu reuşeam să cădem de acord. îmi pare rău că te-am trezit.»

Pentru Caria e important să ştie că într-adevăr părinţii ei s-au certat, dar că totul e încă în regulă. Tatăl ar fi putut continua, explicându-i: «Mama ta şi cu mine nu ne-am înţeles, dar până la urmă am ajuns la un compromis. Dacă nu merge aşa, vom găsi altă cale.» O asemenea asigurare ar ajuta-o pe Caria să înţeleagă că toţi au momente în care se enervează şi se ceartă, dar asta nu înseamnă că nu se mai iubesc. Ar mai învăţa că nu este întotdeauna uşor să iei o decizie, că unele decizii presupun divergenţe de opinie şi că poate fi nevoie de mai multe tentative pentru a ajunge la un rezultat. Fiind sinceri cu copiii în privinţa inevitabilelor conflicte din viaţa de familie, transformăm un incident care i-ar putea tulbura într-un prilej de a le da lecţii preţioase despre arta compromisului şi a negocierii. Sunt lecţii folositoare copiilor atât acum, cât şi în viitor.

Soare umbrit din când în când de nori. De obicei, sentimentele noastre ostile vin şi pleacă aidoma unor nori. Şi tot ca în cazul vremii, este uşor să privim frustrarea ca pe ceva care «ni se întâmplă» şi asupra căruia nu avem prea mult control. Dacă ajungem să ne înţelegem propriile reacţii, vom reuşi să înţelegem şi cum le ajutăm să se întâmple. Cu cât ne manevrăm mai creativ şi mai constructiv furia, cu atât va fi mai puţin probabil ca sentimentele noastre ostile să conducă la certuri. Or, cum bine ştim, certurile par să nu ducă decât la şi mai multe certuri.

Ridicol este, când avem de-a face cu asemenea sentimente

intense, că există mai multe şanse să ne certăm cu fiinţele dragi din familie decât cu cunoştinţele, prietenii sau străinii. De aceea e atât de important să ne stăpânim aceste sentimente pe măsură ce apar, înainte ca ele să câştige teren. Sâcâiala este mult mai uşor de controlat decât furia dezlănţuită.

Este esenţial – şi liniştitor – să ştim că nu trebuie să fim modele perfecte pentru copiii noştri. Vor exista, inevitabil, şi momente în care ne vom pierde cumpătul. Dacă suntem capabili să ne recunoaştem şi să ne evaluăm greşelile, apoi să ne cerem scuze pentru comportamentul nostim, le vom da copiilor o lecţie importantă – aceea că Mami şi Taţi învaţă neîncetat, la rândul lor, metode mai eficiente de a-şi controla sentimentele. Este esenţial să le demonstrăm copiilor că furia nu e un duşman căruia trebuie să i te opui, ci o energie ce trebuie valorificată în mod creator. Important, atât pentru noi cât şi pentru sănătatea şi bunăstarea familiei noastre, este ce facem cu această energie şi cum o direcţionăm. La urma urmei, comportamentul nostim de zi cu zi creează tiparele familiale pe care copiii le vor transmite în viitor familiilor lor, deci nepoţilor noştri.

Dacă trăiesc în teamă, copiii învaţă să fie anxioşi

Copiilor le place să cocheteze cu ideea de frică. Se delectează cu jocuri în care apare Omul-sperietoare şi sunt încântaţi de poveştile şi filmele de groază. îmi amintesc că, în pragul adolescenţei, obişnuiam să-mi petrec serile de vineri pe la diverşi prieteni. Ne îngrămădeam în jurul radioului, cu luminile stinse: ascultam o emisiune intitulată *Poveştile vrăjitoarelor,* care azi ar părea probabil extrem de puerilă, dar pe noi ne înspăimânta. Partea cea mai dificilă (dar şi cea mai incitantă) era să ne prefacem că nu suntem speriaţi când, după emisiune, ne întorceam acasă pe întuneric. Simţeam cum frica pompa în noi adrenalină, făcând să ne sară inima în piept, pe când ne întrebam ce ne pândeşte din umbră, deşi în adâncul sufletului ştiam că suntem în perfectă siguranţă şi vom ajunge curând la casele noastre plăcute şi bine luminate.

Este cu totul altceva să trăieşti însă cu spaima adevărată în suflet, fie că e vorba despre ameninţarea cu violenţa fizică, despre boli incurabile sau despre frica, aparent mai puţin importantă, de bătăuşul cartierului ori de monştrii de sub pat. Confruntarea cotidiană cu frica reală îi distruge copilului încrederea în sine şi sentimentul fundamental de securitate. Frica subminează mediul ocrotitor de care copilul are nevoie ca să crească, să exploreze lumea şi să înveţe. îi inoculează un sentiment persistent de aprehensiune, o anxietate globală care îi poate afecta în mod fundamental atitudinea faţă de oameni şi de situaţiile noi.

Lucruri care bufnesc noaptea. Multe surse de adevărată spaimă din viaţa copiilor sunt absolut surprinzătoare pentru părinţi. Copiii pot fi sincer speriaţi de lucruri pe care adulţii nu le iau în serios, fie că este vorba de câinele nou-apărut în cartier sau de bătrânul arţar cu ramuri uscate. Pot fi speriaţi până şi de nişte banale figuri de stil. O fetiţă de trei ani pe care o cunosc şi-a întrebat mama: «Mami, chiar ai să te faci praf? Aşa i-ai spus mătuşii Cathy.» Se întâmplă ca un copil mic să ia ad-litteram figurile de stil. Fetiţa despre care vă vorbesc simţea nevoia ca mama ei să-i explice ce voise de fapt să spună şi totodată s-o liniştească şi s-o îmbrăţişeze tandru.

Indiferent de motiv, atunci când copilului îi este frică trebuie să luaţi lucrurile în serios. Frica este în ochii celui care o simte, aşa că trebuie să vedeţi lumea din perspectiva copilului. Spunând lucruri precum «Nu fi prostuţ(ă)», «Nu-i nimic», «Maturizează-te», «Nu fi papă-lapte», nu facem decât să umilim copilul, alungându-i spaimele în adâncul sufletului, unde vor continua să se amplifice în tăcere.

în grupurile de părinţi cu care lucrez, participanţii mă întreabă adesea: «Cum faci diferenţa dintre un copil căruia îi este într-adevăr frică şi unul care nu vrea decât să i se dea atenţie?» Răspunsul este: nu faci nici o diferenţă. Părinţii nu trebuie să se teamă că vor fi manipulaţi de nevoile emoţionale ale copilului lor. Nevoia de atenţie a copilului dumneavoastră este la fel de legitimă ca nevoia de hrană sau de adăpost. Iar uneori copilul este *şi* speriat, *şi* domic de atenţie.

La cei trei ani ai săi, Adam ne oferă un bun exemplu pentru o asemenea situaţie. Familia lui s-a mutat recent într-o casă nouă, el a început să meargă la grădiniţă şi tocmai i s-a născut o surioară. Toate acestea au fost momente fericite pentru părinţii lui. Nu însă şi pentru Adam. Pentru băieţel, ele pecetluiau sfârşitul lumii sale de până atunci. Simţea că întregul său univers fusese zguduit din temelii. într-o noapte, când mama era plecată, Adam a venit la tatăl lui cu o rugăminte neaşteptată: «Mi-e frică, apără-mă», a scâncit.

Tatăl băiatului ar fi putut spune: «Să te apăr? De ce anume? Acum eşti fratele mai mare, aşa că nu mai trebuie să-ţi fie frică», şi

apoi să-l trimită înapoi în pat, singur.

Tatăl însă a înţeles. «Să te apăr? Sigur, nici o problemă, i-a spus el. Hai, bagă-te lângă mine în pat şi o să fim amândoi în siguranţă.» Cuvintele lui pline de înţelegere şi apropierea fizică au răspuns nevoii de alinare a lui Adam, ajutându-l să depăşească un moment dificil şi să meargă mai departe.

Părinţii pot face să dispară, ca prin farmec, şi spaimele unor copii mai mari. Doi fraţi, de şase şi de opt ani, se speriau sistematic de «fantomele» din pod. Mama băieţilor păstra special pentru aceste ocazii, în şifonier, o mătură veche. Când copiii năvăleau în camera ei cu ochii măriţi de spaimă, ea scotea calm mătura din dulap şi alerga prin casă, agitând-o ca pe o armă periculoasă şi strigând din răsputeri. Băieţii alergau în urma ei, râzând vesel, convinşi că mama lor gonea toate creaturile înspăimântătoare din casă.

Când magia nu dă roade. Există însă momente când nici un procedeu magic nu-i poate proteja pe copii de spaimele care-i bântuie. Nici mama care agită mătura urlând, nici îmbrăţişarea tandră nu vor alunga frica sau tristeţea care apar atunci când familia trece printr-o criză reală. Momentele cele mai dificile pentru copii sunt acelea în care rutinele zilnice sau structura familiei sunt zguduite din temelii. Copiii se bazează pe faptul că ritmul vieţii de familie rămâne mai mult sau mai puţin acelaşi. Or, când survine criza, ei au impresia că întregul lor univers se năruie.

în afară de moartea unuia dintre părinţi, divorţul este probabil cel mai îngrozitor eveniment din viaţa unui copil. Indiferent dacă au sau nu motive reale, mulţi copii se tem de divorţul părinţilor. Faptul că îl aud pe unul dintre părinţi plângându-se de celălalt le sporeşte teama, cufundându-i în anxietate. înapoia fricii dc divorţ există groaza copilului că ar putea fi abandonat. El crede că dacă unul dintre părinţi părăseşte casa îl părăseşte şi pe el.

în timpul divorţului, copiii au sentimentul că au pierdut controlul asupra lumii lor. Una dintre cele mai dificile sarcini ale părinţilor care se despart este aceea de-a acţiona în interesul copiilor lor, indiferent cât de răniţi, frustraţi sau furioşi ar fi. Copiii sunt prinşi, în mod inevitabil, la mijloc, aşa că părinţii au datoria să

declare un armistiţiu atunci când se pune problema lor. Din păcate, e mult mai uşor de spus decât de făcut, mai ales dacă părinţii sunt furioşi unul pe celălalt şi se ceartă. Dar tocmai acestea sunt momentele în care copilul simte cel mai acut nevoia să fie asigurat că, orice s-ar întâmpla, amândoi rămân părinţii lui şi amândoi vor avea grijă de el.

Copiii intuiesc orice criză de familie, chiar şi atunci când nu-i înţeleg complet urmările. Auzind că tatăl ei şi-ar putea pierde slujba, Lynn, o fetiţă de şase ani, s-a speriat că toată familia va rămâne pe drumuri şi nu vor mai avea ce mânca. Tatăl i-a explicat: «Vom găsi noi o cale să ne descurcăm. Poate că o vreme va trebui să facem ceva economii, dar o să ne descurcăm.» Asta i-a dat lui Lynn ocazia să fie curajoasă şi să facă şi ea ceva pentru familia ei: «Ştii, n-am neapărat nevoie de adidaşii ăia noi. Oricum, nu încă», a zis ea.

Temerile noastre în privinţa copiilor. Copiii absorb grijile părinţilor, adesea fără ca noi să ştim. Ar merita să observăm de câte ori facem afirmaţii care încep cu «Mă tem că...» sau «Poate că nu...» sau «Sunt îngrijorat(ă) că...». Dacă cei mici sunt expuşi sistematic la comentarii trădând anumite temeri, există riscul ca ei să-şi formeze un mod anxios de a gândi. Aşteptările se formează prin repetiţie, iar gândirea negativă poate deveni rapid circulară. Cunoaştem cu toţii persoane care au ajuns să fie prinse într-un asemenea cerc vicios: «Mă aştept la ce e mai rău şi uite că întotdeauna mi se întâmplă ce e mai rău!»

Din păcate, în zilele noastre părinţii au mai multe temeri ca altădată în privinţa copiilor lor. Ne confruntăm cu o dilemă: cum să-i protejăm şi să-i prevenim de pericolele care-i pândesc fără a le insufla o anxietate inutilă? Dorim, de exemplu, să fie circumspecţi cu necunoscuţii fără să ajungă totuşi să presupună că orice persoană pe care n-o cunosc le este ostilă sau le vrea răul. Vrem să fie în permanenţă în câmpul nostru vizual, dar nu şi să se simtă vulnerabili dacă nu le suntem în preajmă. Este o adevărată provocare să creştem copii care să aibă încredere în ei, făcând în acelaşi timp totul pentru a-i ţine departe de rele.

Nu există o cale simplă de rezolvare a acestei dileme. Părinţii trebuie să aprecieze singuri cum să răspundă întrebărilor copiilor, câtă independenţă să le acorde şi la ce vârstă. Când, la patru ani, Alison a întrebat dacă e bine să meargă în parc din moment ce acolo sunt şi străini, mama i-a răspuns: «Da, Alison. Am să fiu acolo, cu tine, şi am să fiu eu atentă în locul tău.» Când Ken, un băiat de 10 ani, a anunţat că vrea să meargă singur la şcoală, părinţii lui au trebuit să pună în balanţă teama de a-l şti singur pe străzile oraşului şi dorinţa de a-i încuraja nevoia de independenţă.

O altă teamă este ca nu cumva copiii noştri să sufere ceea ce-am suferit noi când eram de vârsta lor. Această supraiden- tificare cu copiii poate atrage după sine un comportament inadecvat. Cari este un puşti de şapte ani al cărui tată e obsedat de baseball şi îi înnebuneşte pe toţi cu obsesia lui – pe soţie, pe antrenor, pe fiul său. Tatăl mi-a explicat astfel temerile lui: «Când eram de vârsta lui Cari nu eram un tip sportiv. îmi amintesc că eram ultimul pe care-l alegeau să facă parte din vreo echipă, şi asta mă făcea să mă simt îngrozitor. Mă tem că băiatul meu va păţi la fel!»

Cari are nevoie să-şi exploreze propriile abilităţi sportive fără povara amintirilor tatălui său. Pe scurt, tatăl trebuie să se retragă şi să-i dea fiului şansa de-a avea experienţe de viaţă proprii. Trebuie să avem permanent în vedere că fiii şi fiicele noastre sunt diferiţi de noi şi că au dreptul la propriile lor necazuri.

Temerile de zi cu zi. Copiii trăiesc într-o altă lume decât adulţii şi nu ne povestesc întotdeauna ce se întâmplă în lumea lor. Părinţilor le este uşor să ignore lucrurile care-i înspăimântă pe copii în viaţa de zi cu zi. De pildă, mulţi dintre ei sunt zilnic intimidaţi de alţi copii din şcoală sau din cartier, ba chiar de fraţii lor, acasă. Pot fi persecutaţi, ameninţaţi, porecliţi în fel şi chip, tachinaţi. Copiii mai mici nu ştiu întotdeauna cum să-şi exprime teama şi suferinţa, iar cei mai mari pot avea sentimentul că au datoria să se descurce singuri. Trebuie să ne găsim timp să-i întrebăm cum se înţeleg cu ceilalţi copii din viaţa lor.

Cu un aer aparent indiferent, mama îl întreabă pe Andrew, fiul ei

în vârstă de cinci ani: «Ei, ce s-a mai întâmplat azi la şcoală?» (O asemenea formulare are mai multe şanse de-a culege informaţii decât aceea, mai directă, «Cum a fost azi la şcoală?».)

«Joey mi-a luat camionul. Eu m-am jucat primul!»

«Şi pe urmă ce s-a întâmplat?»

Andrew priveşte în jos şi mormăie: «Nimic. Nu ştiu.»

în acel moment, mama îşi dă seama că Joey îl intimidează pe Andrew şi încearcă să-şi ajute băiatul să găsească o cale de-a ţine piept unui bătăuş. «îmi închipui că ţi-a fost tare necaz când Joey ţi-a luat camionul. Ce crezi că ai fi putut face?», îl întreabă ea, dându-i copilului posibilitatea să se gândească şi la alte căi de-a înfrunta situaţiile dificile.

Andrew spune că putea smulge la rândul lui camionul din mâinile lui Joey, că îi putea spune educatoarei, că putea să se joace cu altceva sau că putea pleca de lângă Joey pentru a se alătura celorlalţi copii. Mama nici măcar nu mai are nevoie să-i spună lui Andrew ce *trebuie* să facă. Nu-i rămâne decât să asculte şi să-l ajute pe băiat să exploreze diversele alternative la «nimic». Poate fi utilă şi o întrebare de genul: «Cum ai fi dorit să se petreacă lucrurile?»

Andrew ar putea răspunde: «îmi doream să am eu camionul.»

Odată ce copilul şi-a clarificat dorinţele, el poate trece la elaborarea unui plan constructiv. «Ştii ce-o să fac mâine dimineaţă? O să iau camionul şi, dacă Joey încearcă să mi-l smulgă, o să-i spun *nu*\»

Pe mulţi copii mici îi sperie confruntarea cu o situaţie nouă. Prima zi de şcoală, prima vizită la dentist, prima călătorie cu avionul îi copleşesc. îi putem ajuta să depăşească aceste momente critice acordându-le cu generozitate sprijinul şi încurajările noastre. A ne exprima încrederea în copiii noştri este o cale eficace de a-i învăţa să aibă încredere în ei înşişi. Remarcaţi reacţia fizică pe chipul şi în postura copilului dumneavoastră data viitoare când îi veţi spune: «Ai să te descurci perfect. Ştiu că poţi s-o faci.»

Copiii foarte mici au uneori nevoie de pregătiri suplimentare în vederea acestor prime încercări, cum ar fi să viziteze grădiniţa înainte de începerea şcolii. Aflată într-o asemenea situaţie, o mamă

pe care o cunosc şi-a lăsat fiica să exploreze pe îndelete viitoarea ei clasă, după care a întrebat-o: «Ce crezi tu că ai să vrei să faci mai întâi?»

«Să dau de mâncare la peşti», a răspuns Sandy fără să ezite, făcând deja pasul cel mare de-a se imagina mergând la grădiniţă.

O altă sursă de spaimă pentru unii copii este televizorul, cu doza sa zilnică de violenţă de la ştiri, din filme, reclame şi emisiuni dramatice. Cei mai mici nu reuşesc întotdeauna să facă diferenţa între realitate şi ficţiune, aşa că trebuie feriţi şi de una, şi de cealaltă. Există copii mai mari care, privind accidentele, traumele, violenţa şi crimele pe care le prezintă televiziunea, iau totul în glumă, în vreme ce alţii sunt tulburaţi şi obsedaţi de asemenea imagini. Trebuie să evaluăm capacitatea copilului nostru de-a face faţă violenţei la care este expus prin intermediul televizorului şi în funcţie de asta să limităm vizionarea acestui gen de programe.

Cu toţii ne temem... uneori. Ca părinţi, vrem să fim puternici în faţa copiilor noştri. Vrem ca ei să aibă încredere în noi că îi vom feri de tot ce e rău. Trebuie să avem însă şi curajul de-a ne arăta vulnerabilitatea şi a împărtăşi cu ei acele momente în care ne simţim aidoma leului cel laş din *Vrăjitorul din Oz.* Toţi avem momente în care ne este frică. Diferenţa constă în modul în care ne-o dominăm. Trebuie să-i ajutăm pe copii să înţeleagă că suntem fiinţe umane, ca fiinţele umane nu sunt perfecte şi că avem cu toţii nevoie de sprijin şi încurajare. Poate fi incredibil de liniştitor să simţi o mână mică bătându-te pe umăr în timpul unei îmbrăţişări...

La cei opt ani ai ei, Phoebe ştia că mama trebuia sa meargă în după-amiaza aceea la medic şi că era îngrijorată din cauza asta. Nu ştia toate amănuntele şi nici nu era nevoie – ar fi fost prea mult pentru puterea ci de înţelegere. Dar, înainte de a pomi spre şcoală în dimineaţa aceea, când mama s-a aplecat s-o îmbrăţişeze de plecare, Phoebe i-a strâns încurajator mâna. Mama a simţit diferenţa din îmbrăţişarea fetiţei şi, cu o expresie de mirare pe chip, a spus: «Mulţumesc, Phoebe. Mi-e de mare ajutor.»

Copiii noştri învaţă cum să-şi domine spaimele observând ce

facem noi cu ale noastre. Lăsaţi-i să vadă metodele prin care căutaţi sprijinul partenerului, al prietenilor, al familiei atunci când simţiţi nevoie de el. Lăsaţi-i să vadă şi cum, alteori, le oferiţi voi celorlalţi sprijin şi alinare. Felul în care ne conştientizăm sentimentele şi găsim soluţii creative în momentele dificile constituie modelul pe care copiii noştri îl vor urma când se vor confrunta cu propriile crize.

Dacă trăiesc înconjuraţi de milă, copiii învaţă autocompătimirea

Autocompătimirea seamănă foarte bine cu nisipurile mişcătoare. în ambele cazuri, o forţă misterioasă te trage în jos până ajungi să te simţi copleşit şi neajutorat. Nu-ţi mai rămâne decât să speri că va veni cineva să te salveze.

Nu e nici pe departe o reţetă favorabilă succesului. Dacă ne este milă de copiii noştri sau dacă ne lăsăm noi înşine pradă autocompătimirii, îi învăţăm că e normal să le fie milă de ei. Nu vom reuşi să trezim în ei iniţiativa, perseverenţa sau entuziasmul. Dimpotrivă, autocompătimirea te secătuieşte de energie şi proiectează adesea o imagine de neajutorare şi inadecvare.

Vrem să avem copii plini de resurse, apţi să găsească în ei înşişi puterea de care au nevoie şi capabili să ceară, la greu, ajutorul celor din jur. Pentru a le da un exemplu demn de urmat, trebuie să fim la rândul nostru capabili să facem asta. Poate nu perfect, poate nu mereu, suficient însă ca să-i învăţăm pe copii cum să apeleze la forţa interioară pentru a depăşi obstacolele vieţii. înseamnă că trebuie să găsim în noi înşine puterea de-a face faţă încercărilor cu fruntea sus. Şi mai înseamnă că trebuie să avem încredere în copiii noştri, să fim convinşi că vor fi la înălţime când viaţa îi va supune la încercări.

Să încercăm altceva. Toţi avem momente în care ne auto-compătimim. Ne simţim subapreciaţi, epuizaţi de muncă, simţim că viaţa nu este aşa cum am dori-o. «De ce eu?» ne întrebăm. Dacă nu suntem atenţi, autocompătimirea poate

deveni o stare de spirit, transformând melancolia ocazională într-o adevărată disperare. Percepţia ni se îngustează, nu mai luăm în considerare decât informaţiile care susţin clişeul «biata/bietul de mine» şi suntem antrenaţi într-o gândire repetitivă, circulară, ce sfârşeşte în cercul vicios al milei de sine şi al neajutorării.

Când ne aflăm într-o asemenea situaţie ne poate fi de ajutor să nu ne mai gândim la problemele noastre, ci să facem ceva – orice! îi sfătuiesc pe părinţi să se urce pe bicicletă, să facă o plimbare în pas vioi sau pur şi simplu să-şi imagineze o excursie într-un loc favorit. Una dintre elevele mele, Kate, mi-a spus ce a ajutat-o pe ea. «Mă simţeam ca o cârpă de şters pe jos – folosită şi neapreciată, mi-a povestit Kate. Cei trei copii mă epuizau, soţul meu lucra peste program şi ajungea acasă frânt de oboseală. Eram furioasă şi abătută, dar în acelaşi timp mă săturasem să mă simt tot timpul aşa. într-o bună zi, am hotărât să încerc nişte exerciţii de imaginaţie de genul celor discutate de noi în clasă. Am închis ochii şi primul lucru care mi-a venit în minte a fost că aveam nevoie de aplauze. Aşa că m-am imaginat pe un stadion imens, plin cu oameni care ovaţionau şi strigau „Kate e grozavă!". Apoi am început *eu* să aplaud. Pur şi simplu mă aplaudam singură în bucătărie!

Mi-am dat seama că simţeam nevoia să-l ştiu pe soţul meu alături de mine şi doream ca şi copiii să observe ce făceam pentru ei. Doream să mi se acorde atenţie. Aşa că am pregătit desertul preferat al tuturor şi l-am pus pe bufet cu un bilet mare pe care scria „Kate e grozavă. Dacă sunteţi de acord, strân- geţi-mă în braţe". Nu mai e nevoie să spun că asta a dezlegat limbile. Am primit îmbrăţişările de care aveam nevoie, iar soţul meu şi cu mine am plănuit ca în weekendul următor să-i lăsăm pe copii la mătuşa mea şi să petrecem câteva zile în doi. Nu pretind că treaba asta mi-a schimbat viaţa, dar m-a împiedicat să mă mai autocompătimesc.»

Nu numai Kate a avut de câştigat de pe urma inventivităţii ei, ci şi copiii, cărora le-a arătat cum să reacţioneze în mod creativ la o stare de fapt. Pe deasupra, Kate a câştigat atât de necesarele momente de intimitate cu soţul ei. Reţineţi, este important ca soţul

şi soţia să-şi îmbogăţească şi să-şi revitalizeze relaţia. Toţi membrii familiei beneficiază când soţii se preţuiesc mai mult unul pe celălalt.

«Nici nu ştiţi cât sunteţi de norocoşi!» Una dintre temele favorite ale părintelui căzut în capcana autocompătimirii este comparaţia între viaţa copilului şi propria sa copilărie, aşa cum şi-o aminteşte. Judith, o fetiţă de 11 ani, ştia întotdeauna când maică-sa o pornea pe calea asta: începea să povestească despre viaţa ei când era de vârsta lui Judith, pe urmă trecea la cât era de norocoasă fata să aibă atâtea, neuitând să spună că nici nu-şi dădea seama cât de mult munceau părinţii ei. Conversaţia avea loc de obicei în maşină. Acolo Judith nu mai avea nici o scăpare.

De obicei, mama lui Judith începea cu comentarii de genul: «Copiii din ziua de azi cred că totul li se cuvine. De exemplu, adidaşi de o sută de dolari.» Judith nu ştia ce să spună în afară de «Îhî» şi se făcea mică pe bancheta din spate a maşinii. Dar era abia începutul!

«Nu cred că poţi pricepe că la vârsta ta lucram ca baby-sitter trei seri pe săptămână şi în fiecare după-amiază de sâmbătă. Nu umblam hai-hui toată ziua cu prietenele melc», continua mama.

în acest moment Judith dădea ochii peste cap şi ofta, fără să-şi mai poată ascunde nerăbdarea. «Mamă, nu umblu toată ziua hai-hui cu prietenele mele! Şi am o mulţime de teme pentru acasă. (Pauză.) Probabil mai multe decât ai avut tu vreodată.»

A apărut o competiţie între mamă şi fiică privitoare la cine are mai mult dreptul să-şi plângă de milă. Mama n-a avut deloc intenţia să stârnească o asemenea competiţie şi nici să-şi exprime autocompătimirea. N-a vrut decât s-o înveţe pe Judith să aprecieze mai mult şi să fie mai mulţumită de ceea ce are. Din păcate, mesajul subiacent a fost: «Sunt geloasă şi dezamăgită că n-am avut avantajele pe care le ai tu», alături de un mai subtil şi insidios «îmi eşti datoare». Nu e de mirare că Judith începe să ofteze ori de câte ori mama ei pune placa.

Atenţie! Nu este nimic rău în a ne exprima direct nevoia de

apreciere. Luându-şi fata de la şcoală, mama lui Judith ar putea spune, pur şi simplu: «Mă bucur că pot face asta pentru tine şi aş fi încă mai fericită dacă aş şti că şi tu apreciezi lucrul ăsta.» Nu trebuie să ne scufundăm în autocompătimire pentru a formula o cerere clară de apreciere. Desigur, nu putem garanta cum vor reacţiona copiii, dar şansele de-a obţine de la ei ceea ce vrem sunt mult mai mari dacă mesajul nostru este clar, direct şi lipsit de referiri la trecut.

«Mă doare burtica!» Copiii sunt maeştri în a-şi plânge de milă şi a stârni mila părinţilor, cu toate avantajele care decurg de aici – li se dă atenţie, sunt luaţi în braţe şi alintaţi.

«Mă doare burtica», geme Tracy, o fetiţă de patru ani, în timp ce mama se chinuie s-o pregătească de plecare la grădiniţă. «Nu vreau să mă duc!» Se ţine de burtă, jelindu-se de mama focului.

Nu există părinte scutit de această dilemă. Este Tracy bolnavă cu adevărat? Ar trebui să stea acasă? E nevoie să fie dusă la doctor? Evită ceva sau pe cineva de la grădiniţă? Are nevoie de mai multă atenţie din partea părinţilor? Sau are nevoie, pur şi simplu, de o zi liberă în care să stea liniştită acasă cu Mami sau cu Taţi?

Mama lui Tracy va trebui să evalueze situaţia concretă şi să aleagă alternativa cea mai probabilă. Important este ca Tracy să nu înveţe că dacă arborează un aer jalnic va obţine ceea ce vrea.

Dacă bănuieşte că durerea de burtă este doar o scuză pentru a nu merge la grădiniţă, mama i-ar putea pune lui Tracy întrebări de genul: «Care este cel mai rău lucru care ţi se poate întâmpla dacă mergi azi la grădiniţă?», «Dacă ai avea o zi liberă, ce ţi-ar plăcea să faci?», «Cum ai vrea tu să decurgă ziua de azi?» sau «Ce-ai putea face pentru ca lucrurile să arate aşa cum vrei tu?»

Răspunzând la aceste întrebări, Tracy va reuşi, poate, să-şi dea seama ce-i lipseşte şi ce vrea cu adevărat, fără să adopte o atitudine de autocompătimire. Răspunsurile ar putea-o ajuta pe mamă să afle ce este în sufletul copilului. Uneori, când copiii pretind că sunt bolnavi, ei ne cer de fapt să le dăm atenţie. E cazul să ne întrebăm dacă nu cumva am fost prea grăbiţi sau prea preocupaţi în ultima

vreme. Poate că ar trebui s-o lăsăm mai moale cu treburile şi să petrecem mai mult timp cu copiii noştri.

Un alt mod prin care copiii ajung la autocompătimire este să spună sistematic: «Nu pot.» Aceasta poate fi scuza supremă şi pavăza împotriva formării de noi deprinderi. Copilul îi spune părintelui: «Nu te poţi aştepta de la mine să fac ceea ce vrei. Pur şi simplu nu sunt în stare.» Dar în subtext s-ar putea să-i spună: «Nu vreau» sau, şi mai dur, «N-am s-o fac».

Căzând victime acestei strategii ne declarăm de acord în principiu cu afirmaţia copilului cum că n-ar fi capabil. Or, nu vrem să-i transmitem un asemenea mesaj. Oricât ar fi de dificil, există momente în care trebuie să ne provocăm copiii, igno- rându-le scuzele şi menţinându-ne aşteptările pozitive în privinţa lor. Totodată, ar fi bine să-i ajutăm să-şi descopere şi să-şi accepte sentimentul de insecuritate.

La opt ani, Ben se simţea frustrat din cauza temei la matematică. «Nu pot s-o fac, scâncea. E prea grea pentru mine.»

Tatăl lui Ben a luat în serios frustrarea băiatului, dar i-a ignorat apelul la milă, încurajându-l să mai încerce. «îţi aminteşti că ai avut probleme cu matematica şi anul trecut? i-a replicat el. I-ai cerut mai mult sprijin învăţătoarei, am lucrat împreună câteva probleme... Ai reuşit atunci, ai să reuşeşti şi acum. Hai să ne uităm la ce ai de făcut!»

Este tentant să oferim simpatie atunci când copiii noştri se simt descurajaţi. însă aşa riscăm să-i încurajăm să se lase pradă autocompătimirii în loc să le stimulăm perseverenţa. Dacă tatăl i-ar fi răspuns fiului său: «Da, Ben, ştiu că e greu. Hai, fa o pauză în seara asta», l-ar fi putut face să creadă că nu e bun la matematică. Vrem să deschidem orizontul copiilor noştri ajutându-i să devină competenţi în cât mai multe domenii. Este extrem de important să nu dăm voie propriilor noastre defecte şi greşeli să ne umbrească perspectiva. Dacă tatăl lui Ben a avut la rândul său probleme cu matematica, ar putea fi tentat să se arate îngăduitor cu Ben; dar asta nu ar fi spre binele băiatului.

Poate fi tare dificil pentru părinţi să disceamă când să-şi ajute copilul şi când nu. în anumite situaţii, ajutorul devine o piedică. Uneori, pentru a căpăta încredere de sine, copiii au nevoie să facă lucruri pe cont propriu. Alteori, le putem face rău dacă nu-i ajutăm. Când un copil se împotmoleşte şi se simte copleşit, părintele trebuie să intervină, ajutându-l în aşa fel încât încrederea lui de sine să fie stimulată, nu subminată. Sunt situaţii în care cel mai bun lucru este să-l ajutăm pe copil să înceapă ceva, iar apoi să-l lăsăm să se descurce singur, încurajându-l să-şi găsească propria cale de-a duce treaba la bun sfârşit.

Ca părinţi, trebuie să reconsiderăm în permanenţă deciziile referitoare la cum, când şi în ce condiţii le oferim sau le refuzăm copiilor ajutorul. Nevoile şi capacităţile lor se schimbă pe măsură ce cresc – ceea ce este de folos pentru un copil de trei ani poate fi o stavilă pentru unul de cinci. Trebuie să apreciem perfect când e cazul să intervenim şi când să ne dăm la o parte, oferindu-le însă întotdeauna încurajarea. Să nu uităm că, până la un anumit punct, lupta este inevitabilă şi ea poate fi chiar utilă procesului de învăţare.

Momentele cele mai grele. Mila nu ajută nici chiar atunci când se produce o nenorocire – căci mila e un sentiment de distanţare. Ne este milă de victimă, dar, în acelaşi timp, suntem recunoscători şi ne simţim, poate, oarecum superiori pentru că noi am fost cruţaţi. Empatia, în schimb, este un sentiment de apropiere, o încercare de-a te imagina în pielea celuilalt.

Empatia presupune compasiune şi ne face să ne întrebăm în mod firesc cum am putea da o mână de ajutor.

Este extraordinar cum reuşesc tragediile să scoată la iveală ce este mai bun în om. Năpăstuiţii sorţii fac faţă situaţiei cu uluitor de multă putere şi curaj. Copiii handicapaţi, de exemplu, le dau adesea părinţilor lecţii de viaţă mai importante decât le-ar putea da aceştia lor. Chiar şi copiii atinşi de boli incurabile reuşesc să se ridice

deasupra sentimentului de autocompătimire: pot fi descurajaţi uneori, dar depăşesc aceste momente.

Sue, o fetiţă de 10 ani, suferea de cancer în ultima fază. De obicei făcea naveta între şcoală şi pavilionul copiilor bolnavi de cancer de la spital. Părul lung şi blond îi căzuse de tot. Ar fi putut sta ascunsă, plângându-şi de milă. în loc de asta, cu ajutorul familiei, ducea, în măsura posibilului, o viaţă normală de copil în clasa a patra. îşi înfăşură un batic în jurul capului şi continua să meargă la şcoală, să-şi facă temele şi să se întâlnească cu prietenele ei. Când avea suficientă energie ca să se bucure de o petrecere, organiza una pentru toată clasa. Copiii se simţeau minunat. La fel şi Sue.

Dacă ar fi fost devastaţi de milă pentru Sue, colegii ei nu s-ar fi putut juca de-a prinselea cu ea cu atâta elan, urmărind-o cu aceeaşi energie ca pe oricare alt copil. Asta nu însemna că nu erau la curent cu boala prietenei lor şi că nu le părea rău pentru ea. Discutaseră cu învăţătoarea despre situaţia lui Sue şi încercau să-şi închipuie cum se simte. Tocmai pentru că discutaseră deschis despre boala ei şi îi înţelegeau consecinţele, copiii puteau s-o susţină pe Sue şi s-o includă în activităţile lor, în loc s-o exileze, în încercarea neinspirată de-a o proteja.

Soluţii, nu «simpatie». într-o zi, Janice, o fetiţă de 10 ani, se prăvăleşte lângă mama ei pe canapeaua din living şi începe să se lamenteze: «Sunt singura care n-a fost invitată la petrecerea Melissei!»

Mama îşi dă imediat seama încotro se îndreaptă discuţia lor. Işi trece braţul pe după umerii încovoiaţi ai lui Janice şi o întreabă: «*Singura* care n-a fost invitată?»

«Păi, recunoaşte fetiţa, mai sunt câţiva copii care nu merg.» «Tu ce-ai vrea să faci în seara aceea?» întreabă mama.

«Ăăă... aş putea să stau acasă şi să spăl pe jos», răspunde Janice jumătate în glumă, jumătate în serios, privindu-şi mama printre gene

cu oarecare interes.

«Mda, ar fi o soluţie», încuviinţează mama, fără a cădea în capcana de a-şi compătimi fiica.

«Le-aş putea invita sa rămână la mine peste noapte pe celelalte fete care nu se duc acolo?» întreabă Janice.

«Sigur, şi o să vă distraţi minunat, răspunde mama. Ai putea face şi prăjiturelele alea care îţi plac.»

Când discutăm cu copiii despre mici crize ca aceasta, avem ocazia să-i ajutăm să facă alegeri bune. Aflând ce simt şi sugerând soluţii posibile sau, şi mai bine, călăuzindu-le paşii astfel încât să descopere ei înşişi soluţii, îi deturnăm de la auto- compătimire şi le deschidem calea către autodeterminare. Având încredere în forţa interioară a copiilor noştri îi ajutăm să creadă în ei înşişi şi să se bazeze pe propriile forţe. E mult mai important decât o porţie zilnică de «simpatie»!

Dacă trăiesc înconjuraţi de ridicol, copiii învaţă să fie timizi

Ridiculizarea, s-o recunoaştem, este o formă de cruzime. Nu ne dăm seama de asta pentru că pare o joacă. «Ei, hai, glumeam! Nu ştii de glumă?» Justificând astfel ridiculizarea, învinovăţim victima pentru reacţia ei, indiferent de ce tip. Persoana ridiculizată este pusă într-o poziţie perdantă: dacă protestează, riscă să fie ridiculizată şi mai tare; dacă acceptă ridiculizarea, respectul ei de sine are de suferit.

Un copil deseori ridiculizat nu ştie cum e mai bine: să încerce să tempereze ori să evite persoana care-l sâcâie. Această confuzie se concretizează într-o atitudine ambivalenţă, o dilemă – ca şi când, fiind la volan, ai frâna şi ai accelera în acelaşi timp. Prins în acest conflict, copilul riscă să devină ezitant şi timid, refuzând experienţele noi şi străduindu-se să nu atragă atenţia asupra sa.

Timiditatea care ia naştere în urma ridiculizării diferă de interiorizarea înnăscută întâlnită la unii copii. în situaţiile noi, aceştia din urmă par să aibă nevoie de mai mult timp ca să stabilească legături cu cei din jur – şi trebuie să acceptăm că asta face parte integrantă din personalitatea lor. în schimb, copiii care devin ruşinoşi şi se ţin deoparte pentru a evita ridiculizarea au nevoie de ajutorul nostru. Este de datoria noastră să-i ascultăm, să aflăm ce se petrece şi să-i ajutăm să găsească o cale de-a face faţă situaţiei.

Urale sau batjocură? Ridiculizarea şi râsul fac adesea casă bună împreună, dar alăturarea lor e nefirească. De fapt, ridiculizarea poate fi privită ca o pervertire a râsului. în varianta sa cea mai pură şi mai sănătoasă, râsul comunică trupului o stare de bine şi de relaxare şi ne ajută să legăm prietenii. Ridiculizarea, pe de altă parte, înseamnă să faci haz de cineva: râsul este *pe seama* cuiva. Deosebirea dintre râsul sănătos şi cel batjocoritor creează confuzie în mintea copiilor, mai ales că râdem de necazurile altora când privim desene animate, benzi desenate şi filme. Dacă un clovn dă cu capul în zid, chicotim. Trebuie să le explicăm copiilor noştri că între comedie şi viaţa reală este o diferenţă şi că în viaţa reală nu râdem când cineva e lovit sau cade, ci încercăm să-l ajutăm. Altminteri, copiii riscă să nu înţeleagă că nu e bine să râzi de problemele altora, iar atunci când mai mulţi vor face haz de necazul cuiva vor face şi ei.

Lui Scott, un băiat de 10 ani deloc priceput la sport, i-a venit rândul la bâta de baseball. E un meci de cartier. Copiii din cealaltă echipă încep să-i strige numele de parcă l-ar aclama. «Scott, Scott, Scott», scandează ei. Ritmul creşte în intensitate.

La început, Scott e încântat de atenţia care i se acordă. Dar, când vrea să lovească şi ratează o dată, apoi încă o dată, îşi dă scama că băieţii îşi bat joc de el. Este derutat, apoi furios. îşi ia din nou avânt şi ratează iar. Batjocura îl urmăreşte în timp ce echipa lui îşi schimbă locul în teren. Acum, Scott e roşu la faţă şi se simte umilit. Nu ştie dacă să iasă din joc ori să-i ignore pe copii şi să continue.

Ridiculizarea contaminează râsul de dispreţ. Lucrul acesta poate fi derutant pentru copiii mai mici sau mai mari. Scott, de pildă, nu şi-a dat imediat seama că e luat peste picior. Tendinţa lui naturală a fost să participe la veselia celorlalţi. Când şi-a dat seama că băieţii îşi băteau joc de el, a fost năpădit de ruşine. Iniţial, insulta a fost prea subtilă pentru ca Scott s-o priceapă; l-a luat prin surprindere şi n-a ştiut cum să reacţioneze.

Dacă s-ar confrunta deseori cu asemenea batjocuri, Scott ar putea să-şi piardă tot curajul şi să se retragă din jocurile copiilor din cartier. Sunt copii pentru care simpla teamă că ar putea fi luaţi peste

picior este suficientă ca să-i izoleze de ceilalţi. Asta poate duce la o nefirească reticenţă sau timiditate. Or, dacă un copil devine excesiv de ezitant, se poate forma un cerc vicios distructiv. Ceilalţi simt vulnerabilitatea lui şi îl pot sâcâi şi mai tare, transformându-l în ţinta glumelor lor. Este un rol dureros pentru un copil şi un preţ enorm de plătit pentru a fi inclus în grup. Şi totuşi, singura alternativă pare a fi izolarea şi singurătatea.

Copiii noştri nu sunt întotdeauna capabili să ne povestească aceste experienţe. Pot fi prea umiliţi sau stânjeniţi pentru a recunoaşte că au fost ţinta batjocurii celorlalţi. Sau pot crede că nu suntem în stare să-i ajutăm. Aşa şi este, nu îi putem proteja de batjocura celorlalţi copii, căci intervenţia părinţilor va înrăutăţi, probabil, lucrurile. îi putem sprijini însă, încurajându-i să găsească forţa necesară pentru a ignora bătaia de joc şi a-şi căuta alţi prieteni.

Uneori trebuie să recunoaştem că cei care îşi bat joc de alţii sunt chiar propriii noştri copii. Nu e întotdeauna uşor să fim sinceri cu noi înşine şi să admitem că şi copiii noştri pot fi cruzi. O simplă admonestare – «Nu mai spune aşa ceva» sau «Nu e politicos» – nu e o soluţie adecvată. L-ar putea face pe copil doar mai atent, astfel ca noi să nu-i mai auzim comentariile răutăcioase. îi putem stimula însă sensibilitatea faţă de sentimentele celorlalţi, spunând: «Imaginează-ţi cum te-ai simţi dacă X ţi-ar spune *ţie* una ca asta» sau «l-ai văzut faţa când i-ai zis ce i-ai zis? Oare cum s-a simţit?». Trebuie să-i învăţăm pe copii empatia şi bunăvoinţa. Şi cea mai bună cale este să fim alături de ei şi să-i facem să le simtă. «Sunt cu tine. înţeleg.» E mult mai uşor să-i sensibilizăm la nevoile celorlalţi şi să-i determinăm să trateze oamenii cu delicateţe dacă au simţit ei înşişi empatia în vieţile lor.

Sprijinul părinţilor. Chiar dacă nu puteţi controla comportamentul celorlalţi copii faţă de copilul dumneavoastră, aveţi mijloace să vă ajutaţi copilul. Puteţi fi sensibili la orice semn de ridiculizare, sesizând dacă devine brusc retras, neobişnuit de timid sau nesigur pe el. Dacă vă spune că ceilalţi copii îl poreclesc în fel şi chip, îl insultă sau îl ameninţă, luaţi-o în serios. Nu ajută să-i spuneţi fraze precum: «Nu contează», «Uită», «N-au vorbit serios». Primul lucru pe care ar trebui să-l faceţi este să ascultaţi copilul şi să-l

încurajaţi să vorbească despre ceea ce-l doare sau îl derutează. Dacă e un copil de grădiniţă sau de şcoală primară, ar fi bine să discutaţi şi cu educatoarea sau învăţătoarea, câştigând astfel un aliat. Scopul unei asemenea conversaţii nu este să daţi vina pe alţi copii, nici să căutaţi protecţie pentru copilul dumneavoastră. Este mai curând o încercare de-a lucra «în echipă» pentru a-l ajuta.

Clare, o fetiţă de nouă ani, era respinsă şi ridiculizată sistematic de un grup de colege din clasa ei. învăţătoarea a remarcat că devenea tot mai ruşinoasă şi mai retrasă, prin urmare tot mai vulnerabilă la batjocură. Cum fata plângea în fiecare seară, la culcare, şi refuza să meargă la şcoală în ziua următoare, mama ei a sunat-o pe învăţătoare. Părinţii şi învăţătoarea s-au întâlnit ca să discute cum ar putea Clare să facă faţă mai bine situaţiei.

împreună au pus la cale un plan. Ori de câte ori Clare venea în contact cu fetele care o ridiculizau, învăţătoarea o îndruma, cât mai discret şi mai delicat posibil, către un alt grup mai receptiv de copii. Acasă, părinţii discutau cu ea despre cum trebuie să se poarte unii cu alţii adevăraţii prieteni şi comentau modalităţile prin care şi-ar putea face noi prieteni. Cu ajutorul părinţilor şi al învăţătoarei, Clare a învăţat să-şi caute prieteni sinceri şi să depăşească situaţiile în care ceilalţi copii erau grosolani cu ea.

Când vina e a noastră. Se întâmplă ca noi să fim cei care-şi bat joc de alţii, de obicei fără intenţie. Facem un comentariu muşcător la adresa unui trecător sau a unei cunoştinţe; ori facem o glumă răutăcioasă pe seama unui prieten. Se prea poate să nu ne simţim vinovaţi din moment ce discutăm despre un străin sau despre cineva care nu e de faţă, dar, dacă ne aud copiii, ei vor considera că să-i bârfeşti pe alţii este acceptabil.

O mamă pe care o cunosc mi-a povestit următoarea întâmplare: «în zona complexului comercial din cartierul nostru, poţi întâlni o tânăra care stă uneori la colţul străzii şi face cu mâna maşinilor care trec pe-acolo. Când merge pe stradă întotdeauna zâmbeşte sau cântă. într-o zi, am zărit-o pe când ieşeam din piaţa. Femeia din faţa mea i-a spus fiicei ei, care avea vreo şapte ani, „Uite-o pe nebună!” „Mamă, nu e frumos să spui asta, i-a zis micuţa, evident deranjată.

Ce-ai zice dacă te-ar face pe tine cineva nebună?"

Am grăbit pasul şi am spus pe când treceam pe lângă ele: „Eu una îi spun fericita.[44] Fetiţa m-a privit uşurată. Mama a zâmbit vag şi a spus: „Da, cred că e într-adevăr fericită.[44]»

Uneori copiii sunt cei care ne dau lecţii.

Ridiculizarea în familie. Se întâmplă ca părinţii să cadă în capcana de a-şi ridiculiza sau tachina copiii cu gândul că în felul acesta îi vor călі. Nu cred că este nevoie să mai spun că ridiculizarea nu e o metodă bună de a dezvolta tăria de caracter a unui copil. în cel mai bun caz, copilul va sfârşi prin a brava, încercând să se apere. Dar o asemenea atitudine nu trebuie confundată în nici un caz cu adevărata forţă interioară.

Tatăl lui Pete, un băiat de 12 ani, a fost la vremea lui o vedetă a fotbalului. Acum fiul său face parte, la rândul lui, dintr-o echipă locală înscrisă în campionat. Tatăl nu-l consideră pe Pete suficient de agresiv pe teren, aşa că încearcă să-l motiveze. Din păcate pentru băiat, motivarea a îmbrăcat forma ironizării în faţa colegilor, în timpul unui antrenament.

«Ce tot faci acolo? Aştepţi să ţi se aducă biberonul? Miş- că-te, du-te după minge!» i-a strigat tatăl de pe tuşă. Pete a încuviinţat din cap şi, cu maxilarele încleştate, a pomit-o pe teren, prea amărât şi furios pentru a se mai putea concentra asupra jocului.

Se prea poate ca intenţia tatălui lui Pete să fi fost bună. Probabil că nu şi-a dat seama că remarca lui era umilitoare şi crudă. Sau poate că nu făcea decât să repete lucrurile pe care le auzise el însuşi pe când juca fotbal. Din păcate, intervenţia lui nu numai că n-a îmbunătăţit jocul lui Pete, dar a afectat şi relaţia dintre tată şi fiu.

Un tip şi mai maliţios de ridiculizare se întâlneşte între fraţi, care pot deveni mari maeştri în a se înţepa unul pe altul, fiind sarcastici, poreclindu-se în fel şi chip sau apelând la alte tactici crude. Fraţii şi surorile îşi cunosc la perfecţie punctele slabe şi sunt experţi în a lovi direct la ţintă.

Jill ştia că fratele ei mai mic dorea din tot sufletul să se împrietenească cu băiatul nou-venit în cartier. Aveau amândoi

skateboarduri şi erau cam de aceeaşi vârstă. Aşa că, ori de câte ori îi vedea împreună, Jill încăleca pe bicicletă şi trecea în viteză pe lângă ei, strigându-i fratelui său ceva de genul: «Salut, Pi- şăciosule! Ai făcut pipi în pat azi-noapte?»

Aici nu este vorba doar de o tachinare nevinovată, ci de o ironie crudă şi pustiitoare. Confruntarea zilnică în familie cu asemenea batjocuri este distructivă, copilul devenind ezitant şi timid în toate împrejurările vieţii. Părinţii trebuie să fie con- ştienţi de ceea ce se întâmplă de fapt între fraţi, mai ales când ei nu sunt de faţă. Trebuie să intervină şi să stabilească limite clare şi sancţiuni severe, astfel ca toţi copiii din familie să fie relaxaţi şi să se simtă în siguranţă acasă.

Siguranţa propriului cămin. Toţi suntem, la un moment dat, ţinta glumelor sau batjocurii altora. Nu-i putem feri pe copii să simtă pe propria piele, cândva în copilăria lor, asemenea batjocuri. Dar, dacă ne transformăm cu adevărat căminul într-un paradis terestru, copiii vor avea un loc în care să poată fi ei înşişi, suferind un minimum de presiuni. în plus, cred că acei părinţi care acceptă că au la rândul lor defecte şi fac greşeli şi care încearcă în mod activ să înveţe din ele creează un mediu mai cald şi mai destins pentru dezvoltarea copiilor lor. Puştii învaţă prin puterea exemplului că nu este sfârşitul lumii dacă fac o mişcare greşită. Şi adulţii pot să mai înveţe, ba chiar să râdă de ei înşişi. Atunci când membrii familiei sunt capabili să râdă laolaltă, *cu* ceilalţi şi nu *de* ei, timiditatea dispare pentru totdeauna.

Dacă trăiesc în gelozie, copiii învaţă să simtă invidia

Gelozia, monstrul cu ochii verzi. O asemenea imagine, care pune accentul pe ochi, subliniază esenţa acestei stări sufleteşti. Gelozia izvorăşte din modul în care *privim* lucrurile. Putem vedea iarba vecinilor mai verde, maşina lor mai bună, casa lor mai impunătoare. Sau putem preţui şi ne putem bucura de iarba noastră, de maşina sau de casa noastră.

Adevărul este că vor exista întotdeauna oameni care să aibă mai mult din ceea ce ne dorim, dar vor exista şi aceia care vor avea mult mai puţin. De noi depinde cum ne confruntăm cu această stare de fapt. Dacă suntem nemulţumiţi şi ne comparăm neîncetat cu cei care au mai mult, fiind invidioşi pentru ceea ce au, copiii ne vor călca, foarte probabil, pe urme, iar viaţa lor va fi marcată de gelozie şi dezamăgire. Trebuie să ne stăpânim propriii monştri cu ochi verzi, astfel încât copiii noştri să înveţe să se bucure de ceea ce au în loc să fie nefericiţi pentru ceea ce nu au.

AI tău e mai bun ca al meu! Este firesc, inevitabil şi, în fond, esenţial pentru existenţa noastră să remarcăm diferenţele şi să facem comparaţii. Capacitatea de-a discerne diferenţele e un element important al atât de necesarului spirit de observaţie. Pentru copii, a învăţa să vadă diferenţele înseamnă primul pas spre deprinderea de-a gândi critic. Nu această capacitate, ci concluziile la care ajungem în urma comparaţiilor pot da naştere sentimentelor distructive de gelozie şi invidie.

Când tatăl a parcat pe alee maşina cea nouă, copiii erau în curte şi se jucau, iar mama facea grădinărie. Femeia se bucură că el alesese culoarea pe care o dorise ea. Fetele erau de-a dreptul încântate. Era prima lor maşină nouă, o adevărată surpriză. Tatăl era foarte mândru.

îngrijirea noii maşini însemna un efort care le facea plăcere tuturor membrilor familiei. în lunile de vară, fetele ajutau în weekenduri la spălatul maşinii, iar când mergeau cu ea se purtau frumos, nu mâncau pe banchetă şi nu-şi puneau picioarele pe tapiţerie.

Spre toamnă, un vecin şi-a cumpărat şi el o maşină nouă – un model mai la modă şi la un preţ mai mic. Aflând vestea, tatăl n-a fost deloc încântat. «Poate că ar fi trebuit să aleg şi eu modelul acela, zise el. Dacă aş mai fi aşteptat câteva luni, aş fi făcut o afacere mai bună.»

«N-are importanţă, îl linişti mama. Maşina pe care o avem e perfectă pentru noi.»

Tatăl rămase cu sentimentul că ea nu înţelege nimic, aşa că nu se simţi deloc mângâiat de vorbele ei. Copiii nu prea pricepeau care era dintr-odată problema cu minunata lor maşină, dar simţeau o schimbare evidentă în atitudinea tatălui lor faţă de ea. Au observat că privea cu invidie maşina vecinului ori de câte ori intra cu spatele pe alee. Ştiau că era gelos, deşi nu înţelegeau de ce. Din păcate, lipsa lui de entuziasm era contagioasă. Maşina nu li s-a mai părut minunată nici fetelor. Au început să ronţăie snacksuri în timpul călătoriilor, lăsând firimiturile să cadă pe jos$_{f<}$După o vreme, maşina nu mai arăta deloc minunat.

Atitudinea tatălui n-a afectat numai sentimentul lui de bunăstare interioară, ci şi pe al întregii familii. Gelozia lui le-a transmis fetelor mesajul că sentimentul valorii personale depinde de ceea ce ai şi de cât anume ai. Cine oare doreşte să-i transmită copilului său un asemenea mesaj?

Comparaţiile nu generează întotdeauna probleme, ele pot la fel de uşor să provoace apreciere şi admiraţie. Dacă tatăl ar fi fost capabil să nu amestece norocul său cu al vecinului, ar fi putut să-l respecte pe acesta pentru talentul de-a negocia şi să-i admire maşina cea nouă, continuând să se bucure de a lui.

Se întâmplă ca invidia să ne fie stârnită nu de bunurile materiale, ci de copiii altora. Riscul cel mai mare apare când ne privim copiii ca pe nişte prelungiri ale fiinţei proprii şi considerăm că realizările lor se reflectă asupra noastră. Dacă ne identificăm întru totul cu copiii noştri nu facem decât să deschidem calea acelui gen de comparaţii care duc, în mod inevitabil, la o competiţie nesănătoasă. Brusc, începe să conteze foarte mult ai cui copii învaţă să meargă primii, ai cui fac parte din echipă, câştigă premii, arată mai bine, au cei mai mulţi prieteni sau merg la o şcoală renumită.

O tânără mamă îmi spunea: «Mi-aduc aminte cum ascultam un copil citind o povestire dificilă pe vremea când fiica mea nu era încă interesată nici de „Căţeluş cu părul creţ". Eram devastată de gelozie. M-am trezit dorindu-mi nu numai ca fiica mea să poată citi la fel, dar şi ca puştiul acela nevinovat de patru ani să se poticnească într-un cuvânt de trei silabe şi să amuţească. în clipa aceea mi-am dat seama unde mă dusese invidia şi nu mi-a făcut deloc plăcere.»

întotdeauna vor exista copii mai buni, mai vioi, mai deş- tepţi sau mai atrăgători decât ai noştri, dându-ne astfel nenumărate prilejuri de-a fi invidioşi. Dar, şi de astă dată, depinde de noi cum privim lucrurile. în loc să vedem lipsurile copiilor noştri, este mult mai bine să ne concentrăm asupra punctelor lor forte. Iar când va veni momentul inevitabil al comparaţiei, vom fi în stare să apreciem ce are deosebit fiecare copil. în plus, trebuie să recunoaştem că succesele şi eşecurile copiilor noştri sunt ale lor, nu ale noastre. Ne iubim copiii şi este normal să fim fericiţi când au succes şi să suferim când dau greş. Trebuie să ne asigurăm însă că speranţele şi aşteptările noastre în ce-i priveşte sunt pe măsura personalităţii şi forţelor *lor*, nu calchiate după dorinţele noastre nesatisfăcute.

Rivalitatea dintre fraţi. Este firesc ca între fraţi să existe o continuă competiţie pentru atenţia sau preţuirea părinţilor. A-i compara între ei sau, şi mai rău, a favoriza pe unul în detrimentul altuia intensifică această competiţie firească, reducând şansele fraţilor de-a deveni, peste ani, prieteni.

Mama încerca să trezească ambiţia fiicei ei de şapte ani, Sharon: «Sper că te vei strădui mai mult la caligrafie, spuse ea. Dacă exersezi, vei avea un scris la fel de frumos ca al surorii tale.»

Sharon privi peste masa din sufragerie la sora ei în vârstă de 10 ani, care îşi făcea lecţiile în tăcere. Profesorii o plăceau mai mult, copiii o plăceau mai mult, chiar şi mama o plăcea mai mult! Sharon nu ştia dacă să-şi urască sora sau dacă să se urască pe sine.

«Nu pot să fac nimic aşa cum trebuie! Uite, stiloul meu curge! Şi n-am nici un chef să învăţ să scriu», izbucni fetiţa şi fugi să plângă în camera ei.

O reacţie atât de negativă a copiilor la vorbele noastre ar trebui să fie un semnal de alarmă care să ne determine să ne analizăm intenţiile. Primul impuls al mamei a fost să se apere, întrebându-se de ce e fiica ei atât de neînţelegătoare. La o privire mai atentă, şi-ar da seama însă că făcuse o comparaţie nedreaptă, prin care stârnise gelozia lui Sharon faţă de sora ei. Mama trebuie să înţeleagă sentimentele fiicei ei mai mici şi să-şi ceară scuze. Copiii sunt neaşteptat de generoşi în capacitatea lor de-a uita, mai ales când părinţii sunt gata să-şi recunoască greşelile. La fel de important este ca mama s-o facă pe Sharon să înţeleagă că de acum înainte n-o va mai compara cu nimeni altcineva decât cu ea însăşi.

Adevărul este că, oricât am fi de vigilenţi şi oricât am vrea să ne controlăm fiecare cuvânt (dar cine reuşeşte?!), tot n-am putea evita rivalitatea dintre fraţi. Majoritatea geloziilor dintre ei sunt foarte primitive. Mama a început să taie prăjitura. Linda şi Gary, gemenii ei de cinci ani, o privesc ca nişte păsări de pradă, gata să protesteze dacă s-ar simţi cumva nedreptăţiţi. Intre noi fie vorba, toţi ştim cât e de greu să tai două felii de prăjitură sută la sută identice: cineva pare întotdeauna să se aleagă cu o bucată mai mare sau cu mai multă

glazură. Important este să vă daţi toată silinţa. Puteţi zâmbi la banalitatea unui asemenea exemplu, dar tocmai aceste momente se acumulează în anii copilăriei, lăsându-i pe anumiţi copii cu sentimentul că mama «te-a iubit întotdeauna mai mult pe tine».

Luaţi în serios sentimentele şi gelozia copiilor dumneavoastră şi, ori de câte ori este posibil, faceţi tot ce puteţi pentru a echilibra situaţia. Nu uitaţi, prăjitura este un simbol al dragostei şi grijii părinteşti. Arătându-şi nevoia de a primi bucăţi egale de prăjitură, copiii îşi exprimă în mod indirect nevoia de-a se simţi iubiţi la fel de mult. în loc să-i faceţi să se simtă ridicoli, răspundeţi cu generozitate nevoilor lor, pregătind terenul ca şi ei să facă acelaşi lucru pentru alţii.

Spiritul de turmă. «Suzanne îşi face şuviţe blonde. Eu de ce nu pot?»; «Păi Mickey şi-a luat o pereche de adidaşi din ăia...»; «Toţi au cercel în ureche. Vreau şi eu!»

Indiferent de vârstă, copiii pot fi invidioşi, dorindu-şi să aibă ceea ce au alţii – haine, merite, prieteni, telefon mobil, maşină, păr ondulat, păr lins... Ei cred că dacă vor avea aceleaşi lucruri vor deveni la fel ca prietenii pe care-i admiră. «Dacă mă îmbrac cum trebuie, voi fi la fel de populară ca Samantha» sau «Când o să am adidaşi noi, am să joc baschet la fel de bine ca Jason».

Copiii confundă cu uşurinţă calităţile şi posesiunile cu bună-starea interioară. Ei cred că trebuie să posede neapărat anumite lucruri pentru a deveni populari sau sportivi şi sunt convinşi că aşa vor ajunge să aibă o părere bună despre ei înşişi. Din păcate, acest mod de-a privi viaţa nu face decât să pregătească terenul pentru dezamăgirile de mai târziu. Cei mai mulţi dintre noi am învăţat-o pe propria piele.

La intrarea în adolescenţă şi după aceea, atenţia copiilor se focalizează mai mult asupra anturajului decât asupra părinţiilor, iar dorinţa lor de-a poseda anumite obiecte poate deveni o adevărată obsesie. Este şi perioada în care copiii învaţă să gândească abstract,

filozofic, şi încep să-şi definească locul în lume. Acest proces poate fi descurajant – şi cuvântul e blând: adolescenţii pot încerca sa scape de confuzie adăpostindu-se în sânul «grupului».

Trebuie să ne ajutăm copiii să înţeleagă că diferenţele dintre oameni sunt normale, ba chiar de dorit. Vrem să-şi dezvolte îndeajuns încrederea de sine pentru a nu mai simţi nevoia să-i copieze pe alţii ori să râvnească anumite bunuri din dorinţa de *apartenenţă.* Adolescenţii cu o imagine de sine bine conturată vor avea mai puţină nevoie sa rivalizeze cu alţii.

Asta nu înseamnă că nu trebuie să fie influenţaţi de prietenii lor. Modelarea propriei persoane pornind de la imaginea unui prieten admirat diferă de imitaţia cu scopul de a-l maimuţări. în plus, admiraţia îi poate determina pe copii să-şi fixeze anumite obiective şi să aibă realizări pe care altminteri nu le-ar avea. Chiar dacă nu-şi atinge scopul, un adolescent motivat de apreciere şi de admiraţie, nu de invidie, va fi mai bine pregătit să perceapă imaginea de ansamblu. «Carmen a ajuns căpitanul echipei. Sunt dezamăgită, dar ştiu că va face o treabă grozavă. Anul acesta echipa noastră va fi cu adevărat puternică. Nimeni n-o să ne bată», spune Carrie, care sperase să fie aleasă ea căpitan al echipei de atletism a liceului.

Adolescenţii au nevoie de ajutorul nostru pentru a-şi explora propria personalitate. E foarte important să le stăm la dispoziţie atunci când îşi croiesc drum prin câmpul minat al adolescenţei. îi putem ajuta să-şi descopere cele mai importante calităţi şi să înveţe cum să şi le manifeste. Pentru asta, ideal este să-i ascultăm chiar şi în momentele aparent nepotrivite – în maşină, înainte de-a adormi, în vreme ce facem prăjituri sau lucrăm împreună în grădină. Sunt momente ce nu pot fi anticipate, ceea ce explică în parte faptul că «timpul de calitate» nu poate fi întotdeauna programat dinainte. Secretul este să-i ascultăm când îşi exprimă gândurile şi sentimentele şi să le oferim propria noastră perspectivă într-un mod care ţine cont de nevoia lor crescândă de independenţă. Când copiii ni se destăinuie, să ascultăm cu atenţie ce au de zis după care să le împărtăşim punctul nostru de vedere, nu să le spunem pur şi simplu

ce să facă. Scopul nostru este să încurajăm nu supunerea, ci gândirea independentă a adolescenţilor noştri.

Să ne preţuim copiii, dar şi pe noi înşine. Ca părinţi, avem de ales cum ne privim copiii. Avem responsabilitatea de-a vedea şi de-a aprecia ceea ce are unic fiecare copil. Preţuin- du-ne copiii, îi învăţăm să se preţuiască la rândul lor. Acordân- du-le atenţie şi ascultându-le îndeaproape dorinţele, grijile, visele, glumele şi pasiunile, le arătăm că sunt importanţi pentru noi, că îi iubim şi că le apreciem calităţile unice – că nu am vrea să fie altfel decât sunt.

îi mai putem ajuta să se accepte aşa cum sunt arătându-le că şi noi ne acceptăm pe noi înşine cu toate calităţile noastre unice, cu slăbiciunile şi cu punctele noastre forte. Nu există motivaţie mai puternică pentru a ajunge să ne împăcăm, în sfârşit, cu noi înşine şi să ne acceptăm imperfecţiunile decât aceea că prin exemplul personal ne ajutăm copiii să înveţe să se accepte şi să-şi construiască o viaţă cât mai reuşită.

Dacă trăiesc în ruşine, copiii învaţă să se simtă vinovati [5]

Vrem să avem copii capabili să deosebească binele de rău. Le va lua mult timp să înveţe – toţi anii petrecuţi alături de noi, dacă nu chiar o viaţă întreagă. Am putea începe prin a-i învăţa că nu trebuie să ia jucării de la prieteni, că trebuie să plăteşti pentru guma de mestecat de la magazin şi că este incorect şi necinstit să trişezi. Pe măsură ce cresc, îi putem ajuta să înfrunte probleme etice mai complexe – dacă e bine să mintă uneori, cum să procedeze când ştiu că un prieten a făcut ceva rău şi aşa mai departe. Procesul de formare a unui simţ moral sigur durează o viaţă întreagă, dar rolul nostru este să ne ajutăm copiii să pornească pe acest drum cu dreptul.

Cum să-i ajutăm să distingă binele de rău? Sperăm că vor învăţa să fie buni şi binevoitori urmându-ne exemplul, dar cum să reacţionăm când nu o fac? Ce să facem când comportamentul lor este în mod vădit greşit? Cum să procedăm dacă fac rău în mod premeditat unei alte persoane sau distrug bunuri în mod conştient? Vrem să înţeleagă că nu le vom permite cu bună ştiinţă să facă rău altora sau lor înşişi. Vrem să vadă unde au greşit, să le fie ruşine, să-şi regrete acţiunile şi chiar să suporte consecinţele, astfel încât să înveţe din greşelile lor.

Nu vrem însă ca propriii noştri copii să trăiască într-un climat de ruşine şi de vinovăţie. Acuzându-i şi facându-i de râs, îi facem să se simtă inferiori, ceea ce duce la neîncredere de sine sau la sentimentul global al lipsei de valoare. Nu trebuie deci să recurgem prea des la ruşine pentru a ne manipula sau

controla copiii. Copiii învaţă cel mai bine când sunt sprijiniţi şi încurajaţi, nu pedepsiţi.

Din fericire, cei mai mulţi dintre noi nu au de-a face cu copii care să facă rău altora sau să strice lucruri în mod deliberat. Intervenţia noastră e necesară, în general, în cazul unor transgresiuni involuntare, inconştiente ale copiilor – ca atunci când iau jucăria unui prieten, lasă dezordine în bucătărie sau împrumută lucruri fără să ceară voie. în astfel de situaţii, e datoria noastră de părinţi să-i ajutăm să înţeleagă cum au ajuns să aleagă gestul greşit, cum să-şi asume responsabilitatea faptelor lor şi cum să îndrepte lucrurile.

încurajaţi învăţătura, nu vinovăţia. Atunci când copiii noştri fac ceva rău – fură, mint, trişează –, probabil că vom avea un prim impuls de furie, după care ne vom aştepta, din nefericire, la o catastrofă. în asemenea momente, e important să le acordăm copiilor prezumţia de nevinovăţie. Poate că nu înţeleg în totalitate normele etice pe care le încalcă. în loc să-i certăm ori să-i luăm la rost, putem transforma aceste incidente în lecţii de viaţă. Dacă avem grijă să nu trecem direct la concluzii, ci să-i lăsăm pe copii să ne spună *de ce* au făcut ce au făcut, îi vom ajuta să iasă din situaţia cu pricina având o idee mai bună despre ceea ce se aşteaptă de la ei şi păstrându-şi sentimentul valorii de sine intact.

Mama observă că portofelul ei este deschis şi că i-a dispărut tot mărunţişul. E singură în casă cu Melissa, fiica ei în vârstă de şapte ani. Mama se duce în camera fetei şi, atentă să se rezume la fapte, spune: «Am văzut că mi-au dispărut toate monedele din portofel.»

Ocupată cu păpuşile, Melissa ridică ochii spre ea. Mama continuă calm: «Portofelul meu era în geantă, deschis. Eu obiş-nuiesc să-l închid. Mă întreb ce s-o fi întâmplat.»

Melissa încearcă să-i explice: «Păi a trecut maşina cu îngheţată şi-mi trebuiau bani să-mi cumpăr o îngheţată pe băţ.

Tu vorbeai la telefon... aşa că m-am servit singură. Da' n-am putut închide fermoarul de la portofel. lartă-mă.»

Mama e tentată să zâmbească, dar se străduieşte să păstreze o mină serioasă. Este bine că Melissa regretă, numai că nu regretă ceea ce-ar trebui să regrete.

Mama se aşază alături de fetiţă şi de păpuşile ei şi spune blând, dar ferm: «Portofelul şi banii sunt lucruri personale. Eu nu iau bani de la tine şi nici tu n-ai voie să iei bani de la mine.»

Dacă este primul incident de acest gen, mama şi Melissa pot cădea de acord ca fetiţa să-şi plătească datoria din banii ei de buzunar. Dacă se întâmplă pentru a doua oară, consecinţele pot fi mai grave: Melissei i s-ar putea interzice, de pildă, să urmărească emisiunea TV preferată. (Dacă a devenit un obicei ca fata să ia bani, mama trebuie să ia măsuri şi mai serioase sau chiar să ceară ajutorul unui specialist ca să afle cum se explică asemenea furturi.)

Mama nu o face de ruşine pe Melissa pentru că a luat banii, dar îi spune răspicat că un asemenea comportament e greşit şi inacceptabil. Fata se poate simţi vinovată pentru fapta ei, dar nu trebuie să aibă sentimentul că este o fiinţă reprobabilă.

Mama o poate ajuta pe Melissa să înveţe cum să se descurce mai bine data viitoare, spunându-i: «înţeleg că voiai bani pentru îngheţată şi că eu eram ocupată, dar nu poţi lua bani din portofelul meu fără să-mi ceri voie. Cum altfel ai fi putut proceda?»

Melissa se gândeşte bine şi zice: «Puteam să aştept, dar ar fi plecat maşina cu îngheţată...» Face o pauză, după care adaugă: «Cred că puteam să iau bani din puşculiţă.»

«Da, aşa puteai să faci», încuviinţează mama.

«Puteam să-ţi scriu un bilet şi să ţi-l dau să-l citeşti în timp ce vorbeai la telefon.»

«Asta e altă posibilitate.»

«Puteam să renunţ la îngheţată», mai zice fetiţa cu glas şovăielnic, nu tocmai entuziasmată.

«Nu prea cred, râde mama şi o îmbrăţişează. Dar data viitoare îmi ceri mie întâi dacă ai nevoie de bani, bine?»

întrebările mamei sunt pentru Melissa o valoroasă lecţie de evaluare a propriului comportament şi o incită să-şi închipuie cum şi-ar fi putut satisface pofta de îngheţată într-un mod acceptabil. Asemenea întrebări n-o fac să se simtă nemulţumită de ea însăşi, inoculându-i un sentiment de ruşine sau de vinovăţie. Dimpotrivă, o ajută să fie tot mai mulţumită de ea pe măsură ce îşi asumă răspunderea propriilor fapte.

«Ruşine să-ţi fie!» în camera Juliei domneşte o dezordine de nedescris, şi mama a ajuns la limita răbdării. Pe un ton menit s-o zguduie pe fiica ei de 11 ani, îi spune: «Ce e cu tine? Cum poţi trăi în cocina asta? Eşti o ruşine!»

Julie se simte de-a dreptul desfiinţată. Se îndreaptă spre camera ei cu capul în pământ, spunând: «Bine, bine...» După care face ordine.

Dar, chiar şi după ce i-a făcut pe voie mamei, Julie tot mai simte că ceva nu este în regulă cu ea. încercarea de a controla comportamentul unui copil recurgând la ruşine nu-l învaţă decât să se simtă nemulţumit de sine. Dispare toată bucuria de a-i face plăcere mamei şi nu duce neapărat la multdoritele schimbări de comportament pe termen lung.

Mama Juliei trebuie să ţină cont că nu fiica ei, ci dormitorul era ca vai de capul lui. Un «Vreau să faci curat în camera ta – dar *acum*\» spus cu fermitate ar comunica dezaprobarea mamei fără a o face pe Julie să se simtă umilită. Chiar dacă mama ar adăuga «e o calamitate şi nu mai suport aşa ceva», ar fi limpede că o deranjează dezordinea, nu copilul.

Copiii au dreptul să aibă sentimente proprii. Adul- ţilor le poate fi greu să-şi aducă aminte cum este să fii copil. Uneori, când copiii sunt necăjiţi sau furioşi, nouă ni se pare că se poartă stupid sau iraţional. Să nu uităm: copiii abia învaţă să-şi exprime sentimentele şi nu sunt capabili încă să le raţionalizeze ori să le categorisească. Trebuie să-i lăsăm să şi le exprime fără să-i facem

de ruşine, indiferent dacă sentimentele lor ni se par rezonabile sau nu.

Donny este un puşti de cinci ani vioi şi inteligent, dar înfricoşat de tunete şi fulgere. Din nefericire, în zona în care locuieşte se produc frecvent furtuni puternice. De fiecare dată când se stârnea furtuna, pe Donny îl apuca groaza. începea prin a spune: «Mi-e frică... tunetul e atât de aproape... poate să ne lovească fulgerul aici?» Trecea apoi de la scâncete la plâns, apoi la urlete şi în cele din urmă se ascundea sub perne şi cuverturi.

Pe tatăl lui Donny îl enerva teama băiatului, nevoia lui de-a fi îmbărbătat şi ocrotit. La început căuta să-l calmeze: «N-ai de ce să te temi, îi spunea. Linişteşte-te, fulgerul nu poate pătrunde până aici.»

Când vedea că vorbele lui nu aveau efect, tatăl relua acelaşi mesaj, dar pe un ton mai ridicat şi cu o nerăbdare crescândă. Asta nu făcea decât să înrăutăţească lucrurile – Donny devenea tot mai speriat, iar tatăl său tot mai iritat. în cele din urmă, ajuns la capătul răbdărilor, tatăl izbucnea: «în locul tău mi-ar fi ruşine! Ia spune, ce nu e-n regulă cu tine?» Reacţionând astfel, tatăl lui Donny nu numai că minimalizează spaimele fiului său, dar îl învaţă să se ruşineze de frica lui.

Ar avea mai mult succes dacă ar fi capabil să accepte teama băiatului. Şi-ar putea lua, de pildă, fiul în braţe, spunându-i ceva de genul: «Hei, ce-ai vrea să le spui domnilor Tunet şi Fulger?» Asta l-ar încuraja pe Donny să-şi abordeze temerile în mod constructiv, în loc să le dramatizeze. Băieţelul ar putea chiar să descopere că poate să-şi învingă frica strigându-i, să zicem, tunetului, când îl aude: «Pleacă de-aici!»

Acceptând cu bunăvoinţă greşelile şi spaimele copiilor noştri şi ajutându-i să le înfrunte, le îngăduim să crească mulţumiţi, nu ruşinaţi de ei înşişi. Indiferent cât de deplasate ni s-ar părea anumite sentimente, orice copil are dreptul elementar de-a şi le exprima şi de a-şi satisface nevoile sufleteşti. Cu trecerea anilor, acest drept al copilului este contracarat de responsabilitatea lui de a se exprima în

mod adecvat şi respectându-i pe ceilalţi. Dar, până să atingă această maturitate, nu câştigăm nimic încercând să facem copilul să se ruşineze şi să pretindă că acele sentimente nu există. Având libertatea de a-şi exprima adevăratele sentimente, copiii fac primul pas către controlul lor.

Când le permitem să ne spună ce simt cu adevărat, ne putem ajuta copiii să se elibereze de sentimentele negative, să meargă înainte, să evolueze.

Acceptarea responsabilităţii. Copiii mici învaţă multe despre legătura cauză-efect prin experimentare şi prin joc. Un copilaş care, cocoţat în scaunul lui înalt, dă drumul la linguriţă experimentează. Pentru el este amuzant – mai ales că mama sau tata recuperează imediat linguriţa, astfel că poate s-o scape din nou. îi place rolul său în jocul cauză-efect şi nu renunţă decât când celălalt jucător întrerupe ciclul, refuzând să mai ia linguriţa de pe jos.

Pe măsură ce cresc, copiii ajung să înţeleagă că există căi mai subtile de-a provoca un eveniment, iar acesta îi poate afecta pe ceilalţi. Astfel se pun bazele responsabilităţii şi simţului de răspundere, care evoluează apoi în mod natural odată cu participarea crescândă a copilului la viaţa de familie. Copiilor nu trebuie să le fie ruşine pentru a le păsa de întorsătura pe care o vor lua lucrurile sau pentru a dori să facă anumite compromisuri. Până şi copiii mici manifestă adesea o dorinţă spontană de a contribui la îndreptarea lucrurilor. Şi asta pentru că, din fericire, majoritatea copiilor vor în majoritatea timpului să-şi mulţumească părinţii.

Billy, un băieţel de şase ani, a vrut să scoată sucul de portocale din frigider. Cutia i-a alunecat însă din mânuţe şi a aterizat pe jos. Din punctul de vedere al surioarei lui în vârstă de 18 luni, care urmărea scena din scaunul ei înalt, a fost un trosnet şi o plescăială de toată frumuseţea. încântată, fetiţa bătu din palme. Billy privi situaţia mai matur şi îşi dădu seama în ce bucluc intrase. Puse mâna pe un prosop de bucătărie şi începu să-l înmoaie în balta de suc de portocale. Intenţia lui fusese să adune sucul, dar nu-şi dăduse seama

că pentru a fi eficient trebuia să mai stoarcă şi cârpa. Mama lui Billy avea însă impresia că băiatul nu făcea decât să se joace cu sucul care băltea pe podea.

Billy ridică ochii spre ea. Avea mâinile şi genunchii lipi- cioşi de la suc. «îmi pare rău, mami, zise el. Şterg tot.»

înainte de-a deschide gura, mama respiră adânc. Observă că Billy se străduia totuşi să şteargă băltoaca. «Lasă-mă să te ajut, spuse ea. Ai început bine, dar ne vom descurca şi mai bine cu un burete şi o găleată.»

Este cât se poate de important să remarcăm şi să lăudăm eforturile copiilor noştri de a repara lucrurile. Trebuie să le recunoaştem şi să le încurajăm tentativele timide de a-şi asuma răspunderea faptei lor, nu să-i pedepsim pentru pozna făcută. Billy şi-a recunoscut greşeala, şi-a cerut scuze şi şi-a dat silinţa să remedieze lucrurile. Poate că n-a fost cu adevărat eficient, dar s-a străduit în direcţia cea bună. Mama a acceptat scuzele şi efortul băiatului. Procedând astfel, Billy şi mama lui au depăşit cu bine ceea ce ar fi putut deveni o situaţie neplăcută şi au parcurs ciclul pozitiv al scuzei, asumării responsabilităţii şi iertării. Au făcut împreună curat în bucătărie şi în tot acest timp au nutrit sentimente bune unul faţă de celălalt.

Trebuie să le arătăm copiilor ambele aspecte ale responsabilităţii. Vrem să-şi asume responsabilitatea atât pentru greşeli, cât şi pentru faptele bune. Asta le va permite să capete putere şi să fie mândri de realizările lor, dar şi să se preocupe de ceea ce trebuie ameliorat.

«îmi pare rău pentru ce-am făcut.» Scuzele pot acţiona ca un balsam, grăbind vindecarea atunci când cineva sau ceva a fost afectat. în toiul jocului, Andrew, în vârstă de 12 ani, a aruncat mingea cu atâta putere încât şi-a trântit o colegă pe jos. Văzând ce-a făcut, a dat fuga la fată.

«Ai păţit ceva? – a întrebat-o. îmi pare tare rău, n-am vrut să te lovesc. Să te ajut să mergi la cabinetul medical?» Băiatul şi-a

asumat răspunderea celor întâmplate, a regretat sincer suferinţa fetei şi a fost dornic s-o ajute.

Există şi copii care se folosesc de scuze ca de o nuieluşă fermecată, de parcă cerându-şi iertare ar face să dispară partea lor de vină. Nu par să se simtă vinovaţi ori ruşinaţi şi se comportă ca şi cum scuzele le-ar da undă verde să-şi vadă mai departe de treabă. Sau ca şi cum ar fi o formulă magică pentru a obţine iertarea, plecând de la premisa că răspunsul la scuze va fi întotdeauna «Nu-i nimic, înţeleg». Un băieţel de nouă ani a conceput o metodă destul de cinică de-a se scuza. A scris şi a semnat o serie de bileţele în care spunea, dinainte, «îmi pare rău». Şi, ori de câte ori dădea de necaz la şcoală sau la joacă, înmâna pur şi simplu părţii vătămate una dintre acele scuze generice. Trebuie să-i facem pe copii să înţeleagă că scuzele prezentate neglijent sau chiar jignitor îşi pierd orice valoare.

Copiii noştri au nevoie să priceapă că faptele lor îi ating pe ceilalţi şi că, atunci când – intenţionat sau nu – fac ceva care răneşte sau afectează o persoană, e important să înţeleagă cum s-a simţit acea persoana şi să-şi recunoască aportul la durerea provocată. în felul aceasta scuzele vor fi sincere, iar copilul va încerca să repare lucrurile, spre deosebire de un «îmi pare rău» mormăit formal. Scuzele spontane presupun asumarea răspunderii şi regrete sincere, ca şi dorinţa de-a nu mai repeta greşeala în viitor.

Ascultându-i cu atenţie pe copii, le putem stimula empatia – o calitate extrem de importantă. Când intuiesc că vrem să înţelegem cu adevărat ce simt, copiilor le este mult mai uşor să înţeleagă la rândul lor cum s-ar putea simţi alţii. Sam, un puşti de patru ani, a intrat cu bicicleta peste tumul complicat construit din cuburi de fratele lui mai mare, Casey. După ce l-a luat pe Sam de-acolo şi a lăsat să treacă puţină vreme, tatăl s-a aşezat alături de el şi l-a întrebat ce l-a făcut să distrugă tumul lui Casey.

Băiatul i-a spus că e supărat pe fratele lui mai mare fiindcă nu vrea să se joace cu el.

«Cum crezi că se simte Casey acum, când tumul lui a fost dărâmat?» l-a întrebat tatăl.

«Trist şi furios», a venit răspunsul.

Tatăl l-a mai întrebat pe Sam dacă e de părere că dărâmarea turnului este o soluţie bună pentru a-l face pe Casey să se joace cu el. Sam a recunoscut că nu. Tatăl l-a ajutat apoi să descopere căi mai eficiente de a capta atenţia lui Casey. Tatăl l-a mai întrebat pe Sam cum ar putea să repare lucrurile. Sam a zis ca îi va cere scuze lui Casey şi îl va ajuta să reconstruiască tumul.

Sam i-a cerut într-adevăr scuze lui Casey, care le-a acceptat în silă. Deşi, cum era de aşteptat, băiatul a refuzat ajutorul lui Sam, el şi-a dat totuşi seama că fratele lui mai mic încerca să ajungă la un compromis şi, în felul lui, a apreciat acest lucru.

Respect faţă de ceilalţi şi faţă de propria persoană. Copiii noştri au nevoie de ajutor şi de îndrumare pentru a se putea integra într-o lume plină de legi şi de reguli. Când îi învăţăm aceste reguli, să ne reamintim că ruşinea şi vina sunt sentimente puternice şi de aceea trebuie folosite cu măsură. Şi să mai ţinem minte că blamând nu provocăm neapărat la copil comportamentul dorit, pe când, dacă el ajunge să-şi perceapă rolul în generarea unui efect şi se ştie responsabil de faptele sale, adesea reuşim.

Când sunt ajutaţi să înţeleagă succesiunea evenimentelor, când sunt în mod repetat încurajaţi şi trataţi cu respect, majoritatea copiilor ajung să conştientizeze ideea că răspund pentru faptele lor şi, pe măsură ce pricep natura cauzei şi efectului, devin tot mai responsabili. Văd legătura dintre ceea ce au făcut şi ceea ce s-a întâmplat şi vor să contribuie la remedierea situaţiei.

Capacitatea de-a prevedea şi de-a evalua consecinţele posibile se dezvoltă în timp (şi adesea e nevoie de multă răbdare din partea tuturor membrilor familiei până să se facă simţită). Pe măsură ce se maturizează, copiii ajung să aibă încredere în capacitatea lor de a discerne binele de rău şi să înţeleagă că uneori, când ceva nu merge aşa cum trebuie, înseamnă că au procedat greşit. Ştiu tot mai bine să respecte sentimentele celorlalţi şi să-şi ceară sincer scuze pentru greşeala sau actul reprobabil şi pot primi iertarea. în felul acesta se

închide un ciclu care pune accentul pe învăţarea *din interior*, nu pe învăţarea prin ruşine şi vină.

Dacă trăiesc în încurajare, copiii învaţă să fie încrezători

Etimologic, «a încuraja» înseamnă «a da inimă» (de la *cor, cordis,* «inimă» în latină). Când ne încurajăm copiii, le transferăm curaj – din inima noastră într-a lor. Este sarcina noastră să-i ajutăm şi să-i susţinem pe copii în timp ce ei îşi dezvoltă deprinderile şi încrederea de sine, atât de necesare pentru a sta pe propriile lor picioare. Chestiunea poate fi însă extrem de delicată. A şti când să intervii şi când să te dai la o parte, când să lauzi şi când să recurgi la o critică constructivă este o artă, nu o ştiinţă.

Copiii au nevoie de sprijinul nostru, dar au nevoie şi să afle de la noi exact cât de mult sau de puţin au progresat. Au nevoie să-i ajutăm să avanseze şi totodată să fim lângă ei când dau greş. Au nevoie să-i încurajăm să-şi depăşească limitele şi să-şi lărgească orizontul, să-i îndemnăm să facă mai mult şi mai bine decât credeau că pot. în acelaşi timp, au nevoie să ştie că suntem alături de ei chiar şi atunci când eşuează.

Pentru a fi capabili de toate acestea, trebuie să ne aplecăm cu mare atenţie asupra nevoilor, talentelor şi dorinţelor unice ale fiecărui copil. Este absolut necesar să identificăm caracteristicile individuale ale copiilor – cât de tare se descurajează sau se sustrage unul, cât de capabil este un altul să-şi menţină interesul pentru un proiect, care copil are mai multă nevoie de ajutor şi de îndrumare şi care lucrează mai bine în mod independent. Secretul eficienţei este să-i oferim fiecăruia exact ce îi trebuie.

Nenumăratele moduri de a încuraja. Este normal să lăudăm o treabă bine făcută, dar este totodată important să recunoaştem şi să preţuim paşii timizi pe care-i fac copiii noştri către ceea ce şi-au propus.

Ar fi prea mult să-i cerem micuţei Samantha, la cei trei ani ai săi, să fie tot timpul drăguţă cu frăţiorul ei mai mic. Dar este important să remarcăm atenţia ei faţă de băieţel atunci când îi mângâie tandru mânuţa sau se străduieşte să-l facă să râdă în timpul unei călătorii cu maşina. «Uite ce fericit e Tommy datorită ţie!» spune mama, iar Samantha se simte la rândul ei fericită – şi cât se poate de mândră!

Ne putem de asemenea încuraja copiii ajutându-i să-şi atingă scopurile, şi există nenumărate căi de a o face. Uneori este de preferat să intervenim înainte de-a fi depăşiţi de situaţie, alteori e mai bine să stăm deoparte şi să-i lăsăm să-şi rezolve singuri problemele. Dar şi atunci când îi lăsăm să se descurce singuri le putem fi alături cu câteva vorbe bune, cu o bătaie pe umăr sau cu un sfat venit la timp.

Când copiii sunt supăraţi de nereuşită, le putem atrage atenţia asupra părţii pe care au dus-o la bun sfârşit sau dificultăţii tentativei lor, şi nu asupra faptului că nu şi-au atins complet ţelul.

Nathan are cinci ani şi construieşte un turn din cuburi. A creat un edificiu complicat, dar fragil, sortit să se năruie curând. Când inevitabilul se produce, copilul izbucneşte în lacrimi amare. Din fericire, tatăl lui este în preajmă cu câteva cuvinte încurajatoare. «De data asta ai construit un turn foarte înalt, aproape la fel de înalt ca tine. Ai cumva nevoie de o mână de ajutor ca să construieşti acuma altul?» în timp ce lucrează împreună la tumul cel nou, tatăl îi arată lui Nathan câteva procedee menite să facă structura turnului mai rezistentă. Nathan are satisfacţia de a şti că tentativa lui anterioară a fost remarcată şi apreciată, iar acum învaţă tehnici noi care-l vor ajuta să facă pe viitor turnuri şi mai grozave.

Să ne încurajăm copiii înseamnă mai mult decât să-i lăudăm pur

şi simplu. Suzy, în vârstă de 14 ani, face un referat la istorie despre procesele vrăjitoarelor din Salem. Tatăl ei este încântat să vadă cât e de absorbită de proiect şi cum a adunat, din surse diferite, o mulţime de material bibliografic. Din păcate, Suzy s-a pomenit în faţa unor informaţii mult prea numeroase şi prea stufoase, care o copleşesc. Iar referatul trebuie predat în două zile!

«Oho! Se pare că ai muncit mult şi ai adunat o groază de informaţii», îi zice tatăl.

«Aşa e, răspunde fata. N-am să ajung niciodată să le parcurg pe toate.»

«De care materiale crezi că te vei folosi cel mai mult? o întreabă tatăl. De ce nu te concentrezi întâi asupra lor? Pe urmă, dacă îţi rămâne timp, te poţi întoarce şi la celelalte.»

Suzy îl priveşte plină de interes, iar tatăl aproape că îi poate citi gândurile. «Cărţile astea trei sunt cele mai bune, zice fata, incitată şi totodată uşurată. Pe celelalte le pun până una alta deoparte.»

Tatăl i-a oferit lui Suzy ajutorul de care avea nevoie. A remarcat că proiectul e în impas şi şi-a făcut timp să-şi ajute fiica să găsească o soluţie, astfel că Suzy şi-a revenit şi a terminat lucrarea la timp. Genul acesta de ajutor e mult mai util decât să tot repetăm, în mod automat, «Foarte bine» sau «Bravo».

Capcane la tot pasul. Nu este întotdeauna uşor să ne încurajăm copiii. Când sunt mici, a-i lăsa să facă singuri anumite lucruri ne ia mai mult timp decât dacă le-am face noi în locul lor. Când cresc, problema nu mai este una de timp, ci de efort – ne săturăm să ne tot războim cu ei ca să-i convingem să facă ceea ce ar trebui să facă singuri. Dar, indiferent de vârstă, nu trebuie să cădem în capcana de-a face treabă în locul lor. Copiii trebuie să capete sentimentul responsabilităţii şi să participe la corvezile zilnice ale casei după vârsta şi puterile lor. Nouă ne revine sarcina de a-i încuraja.

Barry învaţă să-şi lege şireturile de la pantofi. Degetele lui neîndemânatice de băieţel de patru ani nu prea reuşesc să facă

funda. Mama îl priveşte cu o nerăbdare crescândă. Sunt deja în întârziere, iar ea se gândeşte că mai bine ar fi cumpărat pantofii aceia de sport cu arici.

-«Hai, lasă-mă să te ajut», spune mama. îi dă mânuţele la o parte şi îi leagă ea şireturile. Mâinile i se mişcă atât de repede încât Barry nu apucă să vadă cum a făcut. Vrea să facă şi el, aşa că trage de şireturi şi strică tot ca să poată încerca singur. De data asta chiar e târziu, amândoi sunt frustraţi şi supăraţi unul pe celălalt, iar şireturile tot n-au fost legate.

E important ca noi, părinţii, să ne organizăm în aşa fel programul încât copiii să aibă suficient timp pentru a exersa lucrurile pe care le învaţă – să se îmbrace singuri, să se spele pe dinţi, să-şi facă ordine în cameră – cât mai destins şi mai fără grabă. Mai toţi ducem o existenţă stresantă, aşa că ni se pare, poate, prea mult să ne sculăm cu o jumătate de oră sau chiar cu o oră mai devreme. Multor părinţi le este uneori imposibil să împace multiplele solicitări de acasă cu cele de la serviciu. Decizia este, desigur, a fiecărui părinte. Dar, când luăm o asemenea decizie, trebuie să ne gândim cât de importantă este chestiunea pentru copil. El trebuie să înveţe să facă singur anumite lucruri şi trebuie să le facă astfel încât să fie mândru de asta, să creadă în ceea ce realizează, nu să fie ruşinat şi frustrat de incapacitatea sa de-a ţine pasul cu ritmul frenetic al vieţii.

O altă capcană în care putem cădea este aceea de-a încerca să ne protejăm copiii de eşec, de dezamăgire sau de suferinţă, în felul acesta îi descurajăm, fără să vrem, să încerce lucruri noi. Deşi nu vrem să sufere, există situaţii în care trebuie totuşi să le permitem copiilor să-şi asume un anumit risc.

Eddie, un băiat de 11 ani, vrea să candideze pentru funcţia de şef al clasei. într-o noapte, după ce Eddie a adormit, mama şi tatăl lui discută despre alegerile care vor avea loc în curând.

«Va fi distrus dacă nu câştigă, se frământă mama. N-ar fi trebuit să-l încurajezi să se bage în treaba asta.»

Tatăl râde: «O să fie totul în regulă. Este o experienţă grozavă pentru el.»

«Chiar dacă pierde?», întreabă mama.

«Mai ales dacă pierde», răspunde tatăl.

Tatăl lui Eddie are dreptate. Băiatul va învăţa de pe urma acestei întâmplări şi se va căli, indiferent de rezultatul alegerilor. Dacă va câştiga îşi va spori, fără îndoială, încrederea în sine. Dacă va pierde, va avea cel puţin satisfacţia pe care ţi-o. dă conştiinţa faptului că ai făcut tot ce ţi-a stat în putinţă pentru a-ţi realiza un vis important. în loc să-şi protejeze fiul, mama trebuie acum să-i încurajeze dezvoltarea, chiar dacă deznodământul riscă să fie dureros pentru amândoi.

O altă greşeală a părinţilor porneşte de la formulări de genul «încearcă doar şi gata!» încurajându-ne copiii să «încerce doar» ceva nou – un fel de mâncare pe care nu-l pot suferi, o sarcină care le displace – riscăm să le transmitem fără să vrem mesajul că pot scăpa cu o tentativă rapidă şi atâta tot. Pentru copilul care caută o cale de scăpare, faptul că «a încercat doar» poate fi tocmai pretextul de care avea nevoie pentru a se opri înainte de-a fi terminat ceea ce era de făcut.

Când copiii noştri se confruntă cu o situaţie dificilă e preferabil să punem accentul pe capacităţile lor, şi nu pe minimul pe care-l aşteptăm de la ei. Atunci când vă încurajaţi copilul cu «Dă-ţi toată silinţa», îi comunicaţi ce doriţi să facă fără a-l presa. Cerându-i să facă tot ce-i stă în puteri, vă exprimaţi încrederea în forţele lui şi îi deschideţi calea spre reuşită. Crearea unui climat de aşteptări pozitive e foarte eficientă, căci majoritatea copiilor sunt capabili să progreseze în mai toate privinţele prin exerciţiu, învăţare şi un plus de maturitate.

în sfârşit, trebuie să nu ne împingem copiii să ne împlinească propriile vise nerealizate. Mama l-a convins pe directorul şcolii s-o înscrie pe fiica ei într-o clasă specială de matematică. Tiffany are greutăţi, dar mama este de neclintit. «Ai nevoie să fii într-o asemenea clasă pentru a merge la un colegiu din Ivy League, spune

ea. Dacă munceşti destul, poţi.»

Tiffany este nefericită şi nu-i pasă dacă va ajunge sau nu într-un colegiu din Ivy League. Dacă mama şi-ar face timp s-o asculte vorbind despre dificultăţile prin care trece şi să discute de ce ar fi în avantajul ei să meargă la un colegiu din Ivy League, ea ar reuşi, poate, s-o convingă că efortul ei are un rost. Ima- ginându-şi însă că ţelurile fetei coincid cu ale ei şi minimalizând dificultăţile cu care se confruntă pentru a ţine pasul cu ceilalţi copii din clasă, mama exercită prea multă presiune asupra lui Tiffany. Ea crede că o încurajează, dar în realitate îi ignoră nevoile şi încearcă să trăiască viaţa fiicei sale.

Trebuie să apreciem şi să respectăm modul în care copiii noştri îşi privesc viaţa. Ei nu văd neapărat lumea aşa cum o vedem noi. Fiecare copil este o făptură unică, cu înclinaţii proprii. Dacă îi încurajăm să devină ceea ce vor ei, vom avea marele privilegiu de a privi lumea cu ochii lor. Când le permitem să fie ei înşişi le stimulăm încrederea de sine, iar propria noastră lume se îmbogăţeşte şi se împlineşte.

Visurile copiilor noştri. Visurile copiilor sunt măreţe. Totul este posibil în ele. Un pas important în maturizarea copiilor este să înveţe că aproape întotdeauna e nevoie de foarte multă muncă pentru ca visurile să devină realitate. Nu dorim totuşi să fie lipsiţi de puterea inspiratoare a visului pe care vrei să-l transpui în fapte. Copiii nu cunosc limite şi adesea nu simt nici urmă de teamă. Sunt calităţi pe care am dori să le păstreze pe măsură ce îi călăuzim cu blândeţe către armonizarea realistă a însuşirilor cu visurile pe care le nutresc.

Unele visuri ale copiilor noştri ne pot părea minore. «Crăciunul ăsta o să împodobesc şi eu bradul şi o să pun steaua aia în vârf», anunţă Sasha, o fetiţă de trei ani. S-a făcut mare şi vrea să participe mai mult la acel ritual de familie atât de important. Ştim că singură nu este în stare să ajungă până în vârful bradului – dar mai ştim că

dacă tata o ia în braţe poate. «Grozavă idee, Sasha!» spune mama, concentrându-se asupra dorinţei fetiţei, nu asupra faptului că va avea nevoie de ajutor pentru a o pune în practică. Din această întâmplare Sasha învaţă că părinţii îi apreciază visurile şi că îi vor fi alături ca să le transforme în realitate.

Alte visuri sunt mult mai îndrăzneţe. Ştim foarte bine că nu toate sunt realiste. Cum decidem însă pe care să le încurajăm şi pe care nu?

Travis dorea să devină cântăreţ, dar n-avea pregătire muzicală şi nici nu era în stare să reproducă o melodie. Cu toate astea, tatăl lui i-a ascultat cu seriozitate planurile privitoare la cariera muzicală, fără a menţiona niciodată acele impedimente evidente. L-a încurajat pe Travis deoarece credea în fiul său şi în importanţa faptului de-a face ceea ce îţi place.

După absolvire, Travis s-a mutat la Los Angeles, a scris versuri rap şi a luat legătura cu o formaţie. Cu timpul au scos un CD. Astăzi, deşi a reuşit să intre în lumea visurilor sale, Travis e un «artist muritor de foame», rol nu tocmai comod. Ar putea decide să renunţe complet la muzică şi să se apuce de altă meserie. Dar, fie că o va face, fie că nu, important este că a avut un vis şi că tatăl său l-a încurajat să lupte pentru el. Indiferent ce va face în continuare, va şti toată viaţa că a făcut tot ce i-a stat în putinţă pentru a-şi realiza visul. Simplul fapt că a încercat îl va ajuta să-şi trăiască viaţa fără regrete şi fără să-şi reproşeze că şi-a ratat cariera.

Să încurajăm copilul în ansamblu. A ne ajuta copiii să capete încredere în ei nu înseamnă doar să le încurajăm corn- portamentul. Trebuie sa ne gândim şi la trăsăturile sufleteşti pe care şi le dezvoltă copiii noştri. Când vedem că posedă o calitate pe care o admirăm – generozitate, bunătate, sensibilitate, hotărâre sau orice altceva – trebuie să le arătăm că am remarcat-o şi o apreciem. Comentariile noastre contribuie la conturarea imaginii de sine pe care copiii noştri o vor purta cu ei la şcoală, în societate şi, până la urmă, în carieră. Dacă le asigurăm un mediu sigur şi cald în care să poată învăţa, le

dăm şansa de a-şi atinge potenţialul maxim.

Ne încurajăm copiii atunci când îi susţinem în ceea ce doresc ei înşişi să realizeze în viaţă. Le putem face sugestii sau îi putem călăuzi pe parcurs, dar trebuie să le respectăm întotdeauna autonomia, să le onorăm dreptul de-a face propriile alegeri. Rolul nostru este să fim alături de ei şi când eşuează, şi când au succes, având încredere că vor câştiga de pe urma propriilor experienţe şi îşi vor spori încrederea de sine în ambele cazuri.

Trebuie să credem în visurile copiilor noştri chiar şi atunci când nu le înţelegem în totalitate. Şi trebuie să credem în copiii noştri *mai ales* când şi-au pierdut încrederea în ei înşişi. în- curajându-i din tot sufletul – încurajându-le visurile, talentele şi calităţile – îi ajutăm să devină adulţi capabili să înfrunte viaţa cu siguranţă de sine.

Dacă trăiesc în toleranţă, copiii învaţă răbdarea

Răbdarea presupune toleranţă. Prin toleranţă înţelegem acceptarea activă a ceea ce se întâmplă, nu doar o resemnare îmbufnată în faţa situaţiei. Dacă acceptăm lucrurile pe care nu le putem schimba şi ne hotărâm să luăm partea bună a unei situaţii proaste în loc să scrâşnim din dinţi şi să ne plângem, vom fi surprinşi de rezultate. O atitudine pozitivă nu numai că înlesneşte confruntarea cu situaţiile dificile, dar poate şi schimba rezultatul final.

Keisha şi-a rupt piciorul cu doar câteva zile înainte de începerea şcolii. în timp ce toţi colegii ei erau încântaţi să se reîntâlnească după vacanţa de vară, eâ zăcea acasă, pe canapea, cu piciorul în ghips.

Keisha putea alege ce atitudine să adopte. Avea tot dreptul să se simtă nefericită, singură şi nerăbdătoare. Dar mai putea alege să accepte cele întâmplate şi să răspundă în mod creativ situaţiei. Cu ajutorul mamei, fata a hotărât să organizeze o petrecere de «autografe pe ghips». După şcoală, câteva dintre cele mai bune prietene ale ei au venit să-i decoreze ghipsul, să mănânce prăjituri, să bea limonadă şi să stea la taclale. Preluând controlul asupra unei situaţii deloc plăcute şi nevrând să se lase copleşită, Keisha a reuşit s-o transforme în clipe de neuitat pentru ea şi prietenele ei.

Aşteptarea şi stările ei sufleteşti. Şi adulţilor le vine greu să fie răbdători când trebuie să aştepte. Ne educăm răb

darea, sau măcar învăţăm să ne ascundem nerăbdarea, doar pentru că ştim că e inacceptabil social să nu procedăm aşa. Pentru copiii mici însă, aşteptarea este în mod special dificilă. Lor încă nu le pasă ce gândesc ceilalţi, aşa că îşi exprimă făţiş nerăbdarea. Iar cum percepţia lor despre timp este limitată, le e greu să aprecieze *cât* trebuie să aştepte producerea unui anumit eveniment. «Cât mai e?» «Acum putem pleca?» «Am ajuns deja?» «Când vine ora aia?» Sunt întrebări care ilustrează cât de greu le este copiilor mici nu numai să aştepte, ci şi să înţeleagă noţiunea generală de curgere a timpului.

Existenţa cotidiană ne oferă nenumărate ocazii de a ne educa răbdarea şi a învăţa să aşteptăm. «Mi-e foame!» strigă copilul nerăbdător. In timp ce pregătim mâncarea, putem să-i explicăm că pastele făinoase trebuie mai întâi fierte, legumele tăiate, portocalele curăţate. «Vreau un cub de gheaţă!» cere alt copil. Ară- tându-i tăviţa pentru cuburi şi explicându-i că este nevoie de timp ca apa să îngheţe, ajutăm copilul să înţeleagă de ce trebuie să aştepte şi totodată îi dăm o lecţie de fizică. îi putem asculta pe copii exprimându-şi nerăbdarea şi le putem arăta că înţelegem cât de greu poate fi uneori să aştepţi, dar nu fără a-i învăţa că unele lucruri durează şi că trebuie să avem răbdare în timp ce se fac paşii necesari în vederea realizării acelor lucruri.

Statul la rând într-un magazin sau călătoriile lungi cu maşina sunt situaţii extrem de solicitante pentru copii, dar până şi ele se pot transforma în preţioase lecţii de răbdare. îi putem ajuta pe copii sugerându-le cum să-şi petreacă timpul în mod agreabil. Statul la coadă poate oferi prilejul de-a discuta despre şcoală sau despre o activitate recentă de care n-aţi apucat încă să vorbiţi. Călătoriile cu maşina pot deveni mult mai plăcute când luăm cu noi jocuri sau inventăm unele pe care să le putem juca pe drum. Chiar şi pentru copiii foarte mici timpul trece mai uşor dacă au ceva interesant de făcut. îi puteţi pune, de exemplu, să numere toate camioanele, toate maşinile roşii sau toate casele zugrăvite în alb pe care le văd.

Dar nu numai «aşteptarea neplăcută» le creează probleme copiilor. Lor le e greu să aştepte chiar şi lucrurile bune. Vacanţele sunt pentru ei evenimente extraordinare, aşteptate cu nerăbdare, dar

până vin pare să treacă o veşnicie! Cu toate astea, anticiparea febrilă a evenimentului poate fi folosită pentru a-i ajuta să înveţe despre trecerea timpului şi despre ceea ce înseamnă o zi, o săptămână, o lună. îi putem ajuta să se bucure de perioada de aşteptare şi chiar să înveţe din ea. Dacă studiem împreună cu ei calendarul vor înţelege cum se reprezintă grafic timpul şi vor căpăta o primă idee despre lungimea relativă a unităţilor de timp. Preşcolarii se vor bucura să aibă propriile calendare şi, cu ajutorul autocolantelor, să marcheze zilele speciale pe care le aşteaptă. Pe măsură ce se apropie momentul, ei pot fi antrenaţi în diverse activităţi – să facă singuri ornamente de Crăciun sau de Hanuka, să pregătească dulciuri speciale pentru sărbători, să confecţioneze cadouri pentru aniversarea cuiva drag.

A aştepta cu eleganţă. Va fi greu să-i învăţăm pe copii cum să fie răbdători dacă noi înşine suntem deranjaţi de întreruperile minore şi de inconvenientele inerente vieţii de zi cu zi. Cei mai mulţi dintre noi am învăţat, ca adulţi, să tolerăm situaţiile neplăcute cu un anume grad de detaşare. Chiar dacă nu ne este întotdeauna uşor, e important să înfruntăm cu graţie aceste provocări zilnice, dându-le copiilor noştri un bun exemplu.

în drum spre casa, tatăl şi fiul său Eric, în vârstă de 10 ani, se trezesc blocaţi în trafic. Maşinile abia mai înaintează, iar unii şoferi forţează schimbarea benzii de circulaţie ca să ajungă mai în faţă.

«De ce nu te bagi şi tu, tată? Cei de pe banda aia se mişcă mai repede», îl îndeamnă Eric.

Tatăl încearcă să-i explice:

«Nu merită să schimbi banda, spune el. Mai întâi, pot avea loc accidente, pe urmă nimeni nu ajunge de fapt nicăieri, aşa că mai bine stăm liniştiţi.»

Tatăl îşi învaţă fiul să accepte cu calm o situaţie supărătoare. Face însă mai mult decât să-şi păstreze cumpătul: îi explică raţionamentul care-l determină să aştepte cu răbdare atunci când n-are cum să schimbe situaţia. Nu mai e nevoie să adăugăm că este

mult mai bine aşa decât să ne văicărim, să ne enervăm ori să ţipăm la alţi şoferi.

Există momente în viaţă în care ne este şi mai greu să avem răbdare – de pildă, când aşteptăm naşterea unui copil, când un membru al familiei suferă o intervenţie chirurgicală, când aşteptăm cu sufletul la gură să aflăm dacă am primit slujba cea nouă. Sunt evenimente capabile să ne schimbe viaţa, care îi pot tulbura atât pe părinţi, cât şi pe copii. Momentele acestea fac însă parte integrantă din viaţă, iar copiii vor învăţa din reacţiile noastre cum să se comporte în situaţii stresante.

Cum să te calmezi şi să-ţi păstrezi liniştea interioară atunci când eşti înconjurat de haos este un dar pe care-l putem transmite copiilor noştri. Chiar şi în momentele de criză, putem folosi perioadele de aşteptare ca să ne concentrăm şi să ne adunăm puterile pentru ceea ce va urma. Un asemenea «moment de respiro» poate fi pus în practică oriunde. închideţi ochii, dacă se poate, şi respiraţi adânc de câteva ori – o dată pentru vitalitate, o dată pentru energie, o dată pentru bunăstare şi o dată pentru calm. Acest exerciţiu simplu poate face minuni, redându-vă forţa interioară atunci când vă este cu adevărat necesară şi transformându-va aşteptarea pasivă într-una activă.

Un alt truc care ajută la detensionarea unei situaţii critice este să ne întrebăm: «De ce e nevoie în această situaţie? Care ar putea fi aportul meu? Ce pot face ca aşteptarea să fie mai uşoară?» în felul acesta reuşim uneori să ne abatem atenţia de la frământările noastre către o acţiune concretă care ne va ţine ocupaţi şi care le-ar putea fi de ajutor şi celor din jur. O cunoştinţă de-a mea, aşteptând ca medicul să-i dea rezultatul unei biopsii, s-a decis să spele toate geamurile din casă: «Fiind atât de ocupată, n-am mai fost atentă la temerile mele. în plus, am reuşit să am nişte geamuri strălucitoare de curăţenie, care lăsau să pătrundă mai multă lumină în casă, înveselind-o.»

Dacă îi lăsăm, copiii pot uneori să ne ajute, arătându-ne calea. O tânără mamă şi-a amintit perioada în care fetiţa ei de cinci ani i-a oferit exact genul de sprijin de care avea nevoie. «Eram nebună de

îngrijorare din cauza bebeluşului care avea febră mare, a spus ea. Molly m-a înconjurat cu braţele şi mi-a spus: „Nu-ţi fie frică, mami, Johnny o să se facă bine.” M-a ajutat să mă adun şi m-a împiedicat să mă las cuprinsă de panică. Ştiam că trebuie să fiu tare pentru binele ambilor mei copii.»

Mama Natură ne învaţă ce înseamnă răbdarea. Una dintre cele mai bune metode de a-i învăţa pe copiii mici ce înseamnă trecerea timpului este cultivarea plantelor. îngrijind o plăntuţă, aşteptând apariţia fiecărui lăstar nou, copiii încep să perceapă şi să înţeleagă sensul trecerii timpului. Apariţia vieţii în natură devine un eveniment incitant şi îi învaţă pe copiii noştri că evoluţia are nevoie de timp şi că natura nu poate fi grăbită.

Elevii clasei întâi în care învaţă Tommy cultivă roşii la şcoală. în fiecare săptămână, Tommy îi spune mamei cât de înalte sunt plantele şi cine le udă. într-o zi o informează entuziasmat: «Azi a trebuit să le punem araci ca să nu se frângă.»

Mama îl ascultă politicoasă, dar oarecum absorbită de treburile din ziua respectivă. «Cam când crezi că veţi avea şi roşii?» întreabă ea.

întrebarea îl ia pe Tommy pe nepregătite – el fusese preocupat să urmărească dezvoltarea plantelor. «Păi când sunt gata, aşa cred», răspunde copilul.

Dintr-odată, mama îşi dă seama că, prinsă cu ale ei, a omis cea mai importantă parte a lecţiei. Tommy este interesat de maturizarea treptată a plantelor, aşa că observă micile schimbări ce se produc pe parcurs. El ştie că roşiile vor apărea la momentul potrivit, dar nu acesta e scopul lui. Copilul se bucură de întregul ciclu de viaţă al plantei.

«E minunat că înveţi totul despre creşterea plantelor, spune mama. Nu este extraordinar să le observi cum se schimbă de la o zi la alta?» Tommy o priveşte şi îi surâde, liniştit şi fericit să vadă că mama a înţeles totuşi despre ce este vorba.

A preţui diferenţele dintre oameni. Când discutăm despre

diferenţele rasiale, religioase sau culturale, folosim adesea cuvântul toleranţă. Fie că este vorba de familie sau de cartier, toleranţa sau intoleranţa noastră în privinţa diversităţii umane transpare în felul în care îi tratăm pe cei diferiţi de noi atât în cursul interacţiei directe cu ei, cât şi în ceea ce spunem despre ei atunci când nu sunt de faţă. Copiii remarcă până şi cele mai subtile aluzii şi, deşi e posibil să nu înţeleagă toate implicaţiile vorbelor noastre, ne împrumută atitudinile şi ne imită comportamentul.

Michael este în clasa a cincea şi are un profesor nou. Acesta e de altă rasă, iar mama lui Michael pare să aibă de pus mai multe întrebări ca de obicei. «Ce părere ai despre noul tău profesor? îl întreabă ea. Ce cărţi vă recomandă? Nu cumva preferă anumiţi copii?»

Michael nu înţelege de ce întrebările mamei lui sunt atât de insistente, dar încearcă să-l descrie cât poate de bine pe profesor. «Ne lasă să decorăm cum vrem noi gazeta de perete, spune băiatul, iar în pauze vine cu noi pe terenul dejoacă.»

Răspunsul nu pare s-o satisfacă pe mama lui Michael. Ea insistă: «Crezi că e un profesor bun? Să încercăm să te mutăm la cealaltă clasă?»

Acum Michael este de-a dreptul derutat. La început îi plăcuse noul profesor, dar acum nu mai este atât de sigur. Aşa se face că a doua zi băiatul trece pragul clasei cu o atitudine uşor schimbată. Poate că profesorul ăsta îi favorizează totuşi pe unii copii din clasă. în orice caz, nu pe el! Va trebui să se mai gândească la asta.

Dacă am întreba-o pe mama lui Michael dacă o caracterizează toleranţa rasială, probabil că răspunsul ar fi «Da, bineînţeles». Şi totuşi ea îi transmite în mod evident fiului ei un cu totul alt mesaj.

Copiii noştri cresc într-o lume în care buna înţelegere cu vecini din lumea întreagă, participarea la un destin planetar vor face parte integrantă din viaţa de zi cu zi. Copiii noştri vor trebui să se simtă în largul lor alături de oameni de rase, culturi, niveluri de pregătire şi credinţe diferite. Oferindu-le copiilor un model de acceptare şi toleranţă îi putem învăţa nu numai să respecte, ci şi să preţuiască şi să se bucure de diferenţele dintre oameni în loc să fie circumspecţi

în privinţa lor.

Armonia din familie. Familia oferă copiilor primele experienţe de viaţă şi muncă într-o comunitate. Până şi în cadrul familiei există o mulţime de diferenţe. Ce îi place unuia îl poate deranja pe altul. Este nevoie de mult timp şi răbdare până ajungem să ne respectăm unul pe celălalt şi învăţăm să acceptăm, ba chiar să apreciem, diferenţele dintre noi. Dar numai acceptând aceste diferenţe şi învăţând să lucrăm împreună, în echipă, vom descoperi ceea ce face cu adevărat farmecul vieţii de familie.

Este nevoie de infinită răbdare ca să fim părinţi buni. A fi provocaţi continuu de copiii noştri e absolut firesc. Aflaţi sub «tirul» copiilor, copleşiţi de celelalte responsabilităţi şi deseori frânţi de oboseală, părinţii trebuie să lupte ca să-şi păstreze răbdarea. Nu degeaba se spune că a fi părinte e cea mai grea meserie din lume!

Este însă şi una dintre meseriile cele mai pline de satisfacţii. Când reuşim să nu uităm recompensa finală – când realizăm că nimic nu e mai important în viaţa noastră decât să ne iubim copiii şi să-i ajutăm să devină nişte adulţi fericiţi, echilibraţi, buni la suflet şi responsabili – lucrurile devin mai uşor de suportat. Vor continua să existe situaţii în care ne vom pierde răbdarea. Dar o putem recăpăta. Uneori ne vom pomeni scu- zându-ne în faţa copiilor de mai multe ori în aceeaşi zi pentru că nu avem răbdare cu ei. Din fericire, copiii noştri au o foarte mare capacitate de a ierta. Nu au ei prea multă răbdare când este vorba să-şi lege şireturile la pantofi ori să-şi aştepte rândul, dar este impresionantă toleranţa de care dau dovadă faţă de un părinte cu inima deschisă, care face tot posibilul să fie bine.

Le dorim copiilor noştri să dobândească darul de-a accepta cu calm şi de-a înfrunta cu succes orice încercare la care i-ar putea supune viaţa. Descoperind şi păstrând acea seninătate interioară ce ne ajută să fim răbdători cu copiii, putem crea un cămin în care lupta cu viaţa de zi cu zi, chiar dacă va fi dificilă, nu ne va copleşi. Un astfel de cămin, în care toleranţa faţă de ceilalţi ne permite să ne bucurăm unii de alţii până şi în vâltoarea cotidiană, le va da copiilor

un bun exemplu de urmat şi resursele de care vor avea nevoie pentru tot restul vieţii.

Dacă trăiesc în laudă, copiii învaţă preţuirea

Priviţi laudele ca pe o cale de-a vă manifesta dragostea. Cuvintele dumneavoastră de laudă îi încurajează pe copii şi îi fac să se simtă apreciaţi cu adevărat. Lauda le stimulează percepţia incipientă a sinelui şi îi învaţă cum să evalueze cine sunt şi totodată cine devin.

Una dintre cele mai importante îndatoriri ale noastre ca părinţi este să ne lăudăm copiii atât pentru tentativele, cât şi pentru realizările lor. Ar trebui să nu avem reticenţe când preţuim cu generozitate. Laudele nu sunt niciodată prea multe dacă e vorba de stimularea eului emergent al copilului. Recunos- cându-le valoarea intrinsecă şi atrăgând atenţia asupra ei, îi ajutăm pe copii să-şi formeze o rezervă de încredere la care să poată apela mai târziu, când nu le vom mai fi în preajmă sau când vor trece prin momente dificile. Nu exagerez deloc spunând că laudele şi aprecierea cu care ne răsfăţăm acum copiii le vor fi de ajuns pentru toată viaţa.

Când ne lăudăm copiii îi învăţăm totodată să remarce şi să-şi exprime aprecierea pentru oamenii şi lumea care-i înconjoară. Le oferim un model ce îi va ajuta să stabilească relaţii sănătoase şi să devină genul de persoane capabile să se bucure de viaţă, cu o atitudine pozitivă faţă de situaţii şi oameni. Lauda îi pregăteşte, prin urmare, să devină persoane mai agreabile pentru ceilalţi.

Laude meritate. Când sunt lăudaţi, copiii învaţă ce înseamnă cu adevărat preţuirea. Lauda le atinge simţul valorii

inerente şi al demnităţii. Orice copil merită să simtă acest lucru şi este de datoria noastră, ca părinţi, să încurajăm înflorirea acestui sentiment.

Laudele nu trebuie să fie întotdeauna câştigate, iar copiii nu trebuie să demonstreze ceva pentru a fi apreciaţi. Una dintre provocările cu care ne confruntăm ca părinţi este aceea de-a percepe nuanţele subtile ale personalităţii unice a copiilor noştri şi de a-i lăuda pentru calităţile pe care vrem să le încurajăm pe măsură ce ei se maturizează.

La un picnic în familie, câţiva copii aflaţi în pragul adolescenţei joacă împreună badminton, trimiţând fulgul de la unul la altul, plonjând plini de avânt, răsucindu-se în aer, ratând şi distrându-se cum nu se poate mai bine. Ryan, unul dintre băieţi, de vreo 12 ani, trece racheta în mâna surorii lui în vârstă de cinci ani, după care o ridică pe umeri ca să poată juca şi ea. Fetiţa este fericită că a fost acceptată în jocul copiilor mai mari şi reuşeşte să lovească din când în când fulgul.

Când copiii fac o pauză să bea nişte suc, mama lui Ryan îi spune încet băiatului: «Să ştii că eşti un frate extraordinar pentru surioara ta.» Ryan ridică din umeri şi fuge la ceilalţi copii, dar pe chipul lui se citeşte un zâmbet timid pe care nu-l poate ascunde. Ştie că mama apreciază bunătatea cu care îşi tratează sora. Asta îl face să se preţuiască pe sine şi-l lasă cu sentimentul că bunătatea îi este recunoscută şi preţuită.

Chiar şi în zilele lor cele mai proaste, va exista în copiii noştri ceva pozitiv de remarcat şi de lăudat, mai ales dacă ne reamintim să le acordăm întotdeauna prezumţia de nevinovăţie.

Frederick are patru ani şi se joacă în dormitor cu frăţiorul lui, Joseph, care n-a împlinit încă doi ani. Brusc, zumzetul paşnic al jocului este sfâşiat de o avalanşă de plânsete şi urlete. Mama apare în pragul uşii dormitorului şi întreabă: «Ce s-a întâmplat?»

«Joey mi-a luat camionul!» spune Freddy printre lacrimi, ridicând cât mai sus deasupra capului un camion metalic, cu remorcă, în vreme ce micul Joey sare la el, căutând să ajungă la

maşină.

De data asta mama decide să renunţe la întrebările tipice de genul cine l-a luat primul şi cine l-a luat de la cine. în schimb, face remarca: «Nu vrei ca Joey să se joace cu camionul tău, aşa-i?»

«Nu, e prea mic, spune Freddy plin de importanţă. S-ar putea lovi», adaugă el, ceva mai blând.

Mama apreciază argumentul lui Freddy. Camionul cu remorcă e făcut din metal şi este într-adevăr pentru copii mai mari. «Cred că e frumos din partea ta să ai grijă de frăţiorul tău, spune ea. Nu ai altă jucărie cu care crezi că i-ar plăcea să se joace, una mai potrivită pentru el?»

Freddy priveşte în jur şi vede un camion mare din lemn, întinde camionul metalic mamei, care îl pune discret deoparte. «Cred că ăsta o să-i placă», spune el, întinzându-i frăţiorului său camionul din lemn. Joey zâmbeşte şi începe să se joace cu camionul, în timp ce Freddy se întoarce la ale lui, liniştit la gândul că maşina lui cu remorcă a fost scoasă din circulaţie şi mândru – deşi puţin derutat – de rolul lui de frate mai mare protector, pe care tocmai şi l-a asumat.

Se prea poate ca argumentul lui Freddy – cum că era îngrijorat de siguranţa frăţiorului său – să nu fi fost adevăratul motiv pentru care nu-l lăsase să se joace cu camionul. Dar nu asta e important. Important este că a trăit experienţa pozitivă de a fi fost perceput ca un frate mai mare bun şi capabil să rezolve o problemă, şi important este că a contribuit la soluţionarea unei situaţii critice. Mama a fost dispusă să creadă că el şi-a dat toată silinţa, şi acesta e de asemenea un lucru important pentru Freddy. Arătându-le copiilor că avem încredere în ei şi că ne aşteptăm de la ei la ce este mai bun, le creăm un mediu în care se pot ridica la înălţimea propriilor aşteptări, ba chiar le pot depăşi.

A insufla valori prin intermediul laudelor. Atunci când ne lăudăm copiii mai mult pentru unele lucruri decât pentru altele, le arătăm ce anume este mai important pentru noi. Din nefericire, în societatea noastră consumistă, copiilor li se transmite mesajul că

valoarea şi meritele personale sunt determinate de cantitatea şi tipul de posesiuni materiale de care dispunem. Este foarte important să descoperim căi de-a contracara valorile orientate spre consum, care îi asaltează în permanenţă pe copii, cu propriile noastre valori mai puţin materialiste. Putem începe facându-i pe copii să înţeleagă că îi iubim în primul rând şi mai presus de orice pentru că sunt cine sunt.

Putem încerca să contracarăm în mod activ mesajele – uneori subtile, alteori mai mult decât evidente – cu care se confruntă zilnic copiii. De la o vârstă fragedă îi putem ajuta să remarce că sunt înconjuraţi de reclame şi de alte mesaje mediatice al căror scop este să-i facă să creadă că au nevoie de diverse lucruri de care, de fapt, n-au nevoie deloc. Putem sublinia că, deşi aceste mesaje sugerează că posesiunile pot aduce fericirea, prietenia şi dragostea, ele sunt în realitate neadevărate. Insuflân- du-le un scepticism sănătos faţă de reclame şi învăţându-i să facă deosebirea dintre *a dori* ceva şi *a avea nevoie* de acel ceva, îi ajutăm să devină nişte consumatori mai înţelepţi şi, în acelaşi timp, nişte fiinţe umane mai fericite şi mai echilibrate.

Când le arătăm copiilor că îi apreciem pentru ceea ce sunt îi învăţăm în acelaşi timp cum să-i cântărească pe oamenii care le ies în cale. Jake este în clasa a cincea. într-o zi, în clasa lui a apărut un elev nou, Timothy, care le-a făcut tuturor copiilor o impresie grozavă. Trăise împreună cu familia în străinătate, vorbea câteva limbi străine şi era foarte bun la sport. S-a răspândit rapid zvonul că avea o casă mare, cu cele mai noi jocuri video, un televizor cu ecran gigantic şi o masă de biliard. Toţi băieţii îşi doreau să se joace cu Timothy acasă la el.

Totuşi, când Timothy l-a invitat la el, Jake a descoperit că băiatul era dominator, dificil, ba uneori de-a dreptul rău. Seara, tatăl a venit să-l ia acasă. Pe drum Jake a rămas tăcut.

«Ce-aţi făcut toată după-amiaza? V-aţi distrat?»

Jake a început să-i povestească ce făcuseră, după care s-a plâns

că Timothy trebuia să-şi impună întotdeauna punctul de vedere, trebuia să câştige orice joc şi nici măcar nu juca cinstit.

Tatăl lui Jake a ascultat o vreme cu atenţie. Când băiatul a făcut o pauză, a întrebat: «Deci ce părere ai despre felul în care s-a purtat Tim?»

«Nu mi-a plăcut», a spus Jake categoric.

«Hmm. Ce anume nu ţi-a plăcut?» l-a întrebat tatăl.

«Poate să aibă o casă plină cu lucruri nemaipomenite, tot nu vreau să mă mai joc cu el!» a izbucnit Jake.

Tatăl a lăsat cuvintele fiului său să se aşeze, după care a adăugat: «Sunt mândru de tine, Jake, pentru că ştii că important este omul, nu câte lucruri frumoase are.»

Tatăl a susţinut astfel decizia lui Jake de-a evalua persoana, şi nu bunurile ei. Asemenea conversaţii simple, strecurate în cele mai neaşteptate momente ale vieţii noastre agitate, ne dau ocazia să confirmăm valorile pozitive pe care şi le însuşesc treptat copiii şi să le insuflăm propriile noastre valori, ară- tându-le cum pot fi ele transpuse în situaţiile cu care ne confruntăm în viaţa de zi cu zi.

Importanţa sincerităţii. Este important să ne lăudăm copiii, dar este şi mai important sa fim sinceri în laudele noastre. Adesea, comportamentul părinţilor aflaţi pe tuşa terenului de sport spune foarte mult despre calităţile pe care le preţuiesc, în cazul unora dintre ei este evident, din felul în care se poartă, că totul e să câştigi.

Robby, în vârstă de nouă ani, a intrat în echipa de juniori. Nu e un mare sportiv, dar îi place să joace şi, practicând spoitul, capătă deprinderi fizice şi sociale importante. în cea mai mare parte a timpului munceşte mult şi se descurcă destul de bine. Cu toate astea, într-o zi, în timpul unei partide contra unei alte echipe, Robby nu prea pare să pună suflet la joc. Mama lui stă în tribună, încurajând frenetic echipa fiului ei. Uralele ei se înteţesc când vine rândul lui Robby să lovească sau când Robby primeşte mingea. Cu cât mama strigă mai tare, cu atât băiatul pare mai stângaci şi mai ezitant.

în final, echipa lui Robby pierde partida. După joc, mama îi

spune: «Nu-i nimic, să ştii. Important e că ai încercat», dar din cauza purtării ei din timpul jocului şi a intonaţiei din glas, băiatul ştie că nu vorbeşte sincer.

Vor exista întotdeauna momente în care copiii ne vor dezamăgi şi n-are sens să încercăm să ne ascundem sentimentele. Indiferent de rezultat, contează în primul rând ce simt copiii despre propriile lor eforturi. Când lucrurile nu merg cum trebuie şi ei îşi dau seama de asta, trebuie să ne temperăm dezamăgirea. Robby simte nevoia ca mama lui să-l îmbrăţişeze şi să-l asigure că este alături de el indiferent cine ar câştiga partida. Nu trebuie să uităm că important pentru copiii noştri este ca ei să deprindă regulile sportivităţii, lucrul în echipă, să dea ce au mai bun în ei şi să se simtă bine. La urma urmei, nu aspiraţiile noastre le vor determina viaţa, ci propriile lor scopuri şi visuri privitoare la ei înşişi.

Exemplul pe care-l dăm copiilor e cu atât mai bun cu cât există o concordanţă mai strânsă între sentimentele şi acţiunile noastre. Chestiunea nu e chiar atât de simplă pe cât pare. Pe de-o parte vrem ca, în cea mai mare parte a timpului măcar, copiii noştri să spună ce gândesc şi să gândească ce spun. Pe de altă parte, vrem ca ei să ajungă să disceamă când e nevoie de sinceritate totală şi când e mai bine ca anumite lucruri să rămână nespuse. Nu vrem să fie ipocriţi, însă vrem să fie poli- ticoşi şi să respecte sentimentele celorlalţi. Şi, deşi este important să-i învăţăm bunele maniere şi ritualul lui «te rog» şi «mulţumesc», am vrea să facem mai mult decât să-i învăţăm să spună cuvintele potrivite. Vrem să aprecieze sincer generozitatea şi buna-credinţă a celorlalţi. Sarcina nu este uşoară, dar una dintre cele mai bune căi de-a o aborda e să le oferim copiilor un model de comportament care menţine echilibrul între amabilitate şi sinceritate, între onestitate şi diplomaţie, arătându-le prin acţiunile noastre cum să negocieze acele interacţiuni sociale pe cât de delicate, pe atât de importante.

Cum îi învăţăm pe copii să se aprecieze singuri. Există o diferenţă între a fi apreciat de alţii şi a te aprecia singur, deşi ambele

sunt importante. Dorim maturizarea emoţională a copiilor noştri. Dorim ca ei să înveţe cum să se ajute şi să se încurajeze singuri la nevoie, pe măsură ce devin tot mai independenţi. Dacă se pot aprecia singuri, vor avea o sursă de hrană sufletească întotdeauna la îndemână. Acest proces de învăţare începe de la cea mai fragedă vârstă.

Venită să-şi ia fetiţa de patru ani de la grădiniţă, mama zăboveşte ca să schimbe câteva cuvinte cu educatoarea. Fetiţa le întrerupe pentru a-i arăta mamei un puzzle pe care l-a făcut singură.

Admirându-i munca, mama spune: «Sunt mândră de tine. Ai făcut o treabă foarte bună.»

Educatoarea adaugă cu blândeţe: «Tu nu eşti mândră de tine pentru ce ai făcut?»

Fetiţa radiază de fericire. A primit laudele celorlalţi şi în acelaşi timp a fost încurajată să se aprecieze singură.

Limitele laudei. Lauda nu trebuie folosită ca un substitut de dragoste şi de atenţie. Trebuie să fim conştienţi că atunci când copiii noştri caută întruna şi cer, de-a dreptul, laude – «Ui- tă-te la mine, vezi ce bine pot să fac asta?» – ei spun, de fapt: «Te rog bagă-mă în seamă şi spune-mi că totul e bine cu mine.» Când copiii cerşesc mereu acest gen de atenţie, este posibil ca ei să caute de fapt asigurarea că sunt iubiţi şi susţinuţi – o nevoie mult mai adâncă decât aceea de-a fi apreciaţi pentru realizările lor. Dacă aşa stau lucrurile, a-i copleşi pur şi simplu cu laude nu va rezolva problema.

Joshua are patru ani. Stă pe jos şi desenează de zor intr-un caiet, în timp ce mama lui bea o cafea la masa din bucătărie.

«Vezi ce fac?» o întreabă Joshua, ridicând un desen abia început.

Mama priveşte coala de hârtie şi spune: «Ai început bine. Ce urmează acum?»

Joshua îi ignoră întrebarea, îşi adună hârtiile şi creioanele şi vine lângă ea: «Pot să stau la tine în braţe?» o întreabă.

Mama pune ceaşca de cafea la o parte şi îi face loc în poală. Ştie

că băieţelul are nevoie mai curând să fie ţinut în braţe decât să primească încurajări artistice. Mai mult, el ştie ce-i lipseşte şi nu-i este frică să ceară.

Unii copii au nevoie de mai multă atenţie decât alţii. în această privinţă există o sumedenie de diferenţe: unii copii vor să fie ţinuţi de mână şi strânşi în braţe tot timpul, în vreme ce alţii se mulţumesc să le facă zâmbitori cu mâna părinţilor de la distanţă. Copiilor cu o mai mare nevoie de afecţiune nu le ajung niciodată aprecierile şi laudele obişnuite. Pentru a se simţi iubiţi ei au nevoie de toată atenţia şi de afecţiunea demonstrativă a părinţilor lor.

Când se petrec schimbări în familie – divorţ, boala sau moartea unui părinte, mutarea într-o nouă locuinţă, concedierea unuia dintre părinţi majoritatea copiilor vor avea nevoie, o vreme, de mai multă atenţie şi grijă. în asemenea momente este vital să fim aproape de copii şi să discutăm cu ei despre ce s-a întâmplat. Ajutându-i să-şi împărtăşească sentimentele şi neliniştile, le dăm prilejul să obţină un plus de atenţie într-un mod ce poate fi mângâietor, liniştitor şi tămăduitor.

Arta aprecierii. Vrem să ne învăţăm copiii să primească laude, dar şi să laude la rândul lor. Când cresc înconjuraţi de laudă, copiii învaţă s-o accepte cu naturaleţe şi recunoştinţă, nu stânjeniţi, negând-o sau dându-şi importanţă.

Când ne apreciem şi ne lăudăm copiii, îi învăţăm să aprecieze şi să celebreze lumea care-i înconjoară. Găsindu-ne timp şi străduindu-ne să descoperim partea bună a fiecărei zile, vom face ca viaţa şi amintirile din copilărie ale fiilor şi fiicelor noastre să devină mai fericite.

Dacă trăiesc în acceptare, copiii învaţă să iubească

Când folosim cuvântul «dragoste» descriem cea mai dinamică şi mai vitală experienţă umană din câte există. Ceea ce numim dragoste este, de fapt, dincolo de orice putem spune în cuvinte. Majoritatea oamenilor vor fi de acord că nimic nu e mai important în viaţă decât să iubeşti şi să fii iubit.

Atunci când ne iubim din tot sufletul copiii şi îi acceptăm necondiţionat, ei înfloresc. Dragostea este solul în care cresc copiii, soarele care le determină direcţia, apa care le hrăneşte dezvoltarea.

Copiii au nevoie de dragoste din clipa în care se nasc – ba chiar dinainte. Nou-născuţii sunt total dependenţi de căldura, afecţiunea şi atenţia noastră plină de tandreţe. Grija noastră activă îi face să se simtă doriţi, le hrăneşte sentimentul de apartenenţă. Pe măsură ce se maturizează, copiii continuă să se bazeze pe noi pentru a le arăta că îi iubim. Ei ne percep cel mai bine iubirea prin intermediul actelor noastre de bunătate şi grijă. Dragostea noastră izvorăşte din acceptarea lor necondiţionată.

Deşi pentru copii este vital să se simtă iubiţi, dragostea e o nevoie profund umană pe care o resimţim toată viaţa, indiferent de vârstă. Ca adulţi, simţim în continuare nevoia de-a fi doriţi. Tânjim încă după contacte umane, după apropiere, afecţiune sau o atingere tandră. Toţi vrem să fim acceptaţi pentru că suntem cine suntem şi să avem prieteni cu care să fim în comunicare.

Copiii ştiu că sunt doriţi şi iubiţi atunci când îi tratăm cu bunătate şi când actele noastre iubitoare sunt însoţite de cuvinte afectuoase şi de mângâieri. Nu este suficient să spui «te iubesc». Când lucrez cu părinţii discut adesea despre cei trei de «A» ai dragostei: acceptare, afecţiune şi apreciere. Copiii trebuie să trăiască într-un mediu care să le dea certitudinea că vor fi mereu acceptaţi şi iubiţi în ciuda defectelor lor. Iubiţi astfel, ei vor putea să se maturizeze afectiv, devenind capabili să iubească la rândul lor.

Acceptarea necondiţionată te învaţă dragostea. Rădăcina cuvântului «acceptare» înseamnă «a aduce la sine» – a primi. Când acceptăm, «aducem la sine» în mod repetat. Exact în felul acesta ne învăţăm copiii că sunt doriţi şi iubiţi. Le transmitem dragostea noastră prin zâmbete, îmbrăţişări, sărutări şi mângâieri, prin căldura afecţiunii noastre, şi asta zi de zi, în anii copilăriei şi chiar mult mai târziu, la maturitate.

Când ne acceptăm necondiţionat copiii renunţăm la orice tendinţă de a le schimba firea, de a schimba ceea ce sunt. Pentru asta trebuie, poate, să renunţăm la unele dintre cele mai vechi şi mai dragi visuri ale noastre. Mama a cărei fiică preferă lectura baletului şi tatăl al câini fiu hotărăşte că-i place mai mult chimia decât baschetul trebuie să aleagă ce este mai important: să-şi împlinească visul prin intermediul copiilor ori să le ofere sprijinul afectiv şi acceptarea de care au nevoie pentru a-şi defini şi urma propriile vise. Privită din această perspectivă, alegerea ar trebui să fie clară. în plus, când ne dăm la o parte, lăsând speranţele copiilor noştri să înflorească, ne îmbogăţim şi ne lărgim propriul univers.

în acelaşi timp, trebuie să ne lăsăm copiii să simtă că dragostea pe care le-o purtăm nu depinde de realizările sau de conformarea lor la cerinţele noastre. Dragostea trebuie să fie întotdeauna necondiţionată, nu oferită drept recompensă pentru buna purtare. Nu trebuie să ameninţăm niciodată cu suspendarea sau retragerea dragostei noastre sau să punem condiţii de genul «n-am să te iubesc dacă...» sau «am să te iubesc atunci când...». Unii părinţi se tem că

dacă îşi acceptă necondiţionat copiii aceştia nu vor mai avea «nimic care să le motiveze eforturile». Dar copiii trebuie să lupte pentru ţelurile şi realizările lor, nu pentru dreptul fundamental de-a fi acceptaţi şi iubiţi de părinţi!

Cu toate astea, acceptarea necondiţionată a copilului nu înseamnă şi tolerarea unui comportament inadecvat sau iresponsabil. Ne putem accepta copiii respingând în acelaşi timp orice comportament inadmisibil şi menţinând în continuare regulile şi limitele.

Jason are şase ani şi îşi lasă mereu bicicleta pe aleea din faţa garajului. Tatăl lui i-a cerut în repetate rânduri s-o pună pe verandă, explicându-i că se teme că într-o bună zi va da din greşeală cu maşina peste ea. Dar Jason uită mereu. într-o seară inevitabilul se produce. Tatăl simte sub roţi scrâşnetul metalului strivit. Este furios, dar caută să-şi recapete calmul. Neştiind ce s-a întâmplat, Jason îi iese în cale, dornic să-l îmbrăţişeze.

Tatăl se apleacă şi îşi ia fiul în braţe. «Vreau să-ţi arăt ceva», spune el pe un ton serios. îl duce pe Jason la fereastră, de unde copilul poate vedea bicicleta distrusă.

«Nu, nu!» strigă Jason când îşi dă seama ce s-a întâmplat, îşi încleştează şi mai tare braţele în jurul gâtului tatei şi îşi îngroapă faţa în umărul lui.

«Ţi-ai lăsat bicicleta pe alee», spune simplu tatăl. Băiatul încuviinţează din cap. Continuând să-l ţină în braţe, tatăl adăugă: «De asta îmi era frică», după care îl pune pe Jason jos. îşi priveşte fiul drept în ochi şi spune: «îţi dai seama că s-ar putea să fie făcută praf?» Băiatul dă din cap cu ochii plini de lacrimi. «Hai să ne uităm mai bine la ea», mai spune tatăl, după care adaugă: «Poate reuşim totuşi s-o reparăm.» Mesajul pe care i-l transmite lui Jason este: «Chiar dacă nu-mi place întotdeauna ceea ce faci, eu tot te iubesc şi te voi ajuta şi susţine mereu.»

Cum le arătăm că ne pasă. Copiii au nevoie să li se spună că sunt iubiţi, dar, mai mult încă, au nevoie să fie asiguraţi de sinceritatea vorbelor noastre prin îmbrăţişări, sărutări, mângâieri

tandre şi alintări. Nevoia de atingere corporală este probabil una dintre cele mai elementare, mai universale şi mai puternice nevoi din viaţa noastră, la fel de importantă pentru copilul nou-născut ca şi pentru bunicii săi. De fapt, cercetările recente au confirmat ceea ce oamenii au ştiut intuitiv de mult: atingerea plină de dragoste are puteri tămăduitoare. După ce s-a dat primul ajutor, căldura unei atingeri pline de iubire transmite un mesaj ce potenţează răspunsul de vindecare al trupului nostru.

Copiii au tot dreptul la senzaţia plăcută dată de atingerile noastre. Cercul format de braţele mamei sau ale tatălui poate calma copilul având nevoie de alinare, fie că este vorba de un genunchi julit sau de sentimente rănite. O îmbrăţişare tandră sau chiar o bătaie blândă pe umăr pot contribui la alinarea suferinţelor şi la refacere.

Nu exagerăm niciodată manifestându-ne afecţiunea pentru copiii noştri. într-unul dintre grupurile de părinţi cu care lucrez, o mamă mi-a destăinuit: «M-am simţit vinovată pentru că nu credeam că-mi iubesc destul băieţelul. Mai bine zis, pentru că nu-mi exprim destul dragostea.»

Există părinţi care trebuie să înveţe cum să-şi dăruiască afecţiunea copiilor. O mamă şi-a descris copilăria petrecută în- tr-o familie cât se poate de rezervată şi de distantă. Părinţii o iubeau, dar nu-şi arătau dragostea. Când a devenit la rândul ei mamă, a continuat acest model familial. Işi iubea foarte mult fetiţa, acum în vârstă de doi ani, dar nu-i stătea în fire să se manifeste.

Pentru că această mamă era sensibilă la nevoile fiicei ei, s-a hotărât să rupă ciclul familial şi să înveţe cum să-şi exprime dragostea. A făcut un efort conştient de a-şi lua fetiţa mai des în braţe, de a se cuibări lângă ea atunci când îi citea poveşti şi de-a o îmbrăţişa când o urca sau o dădea jos din leagăn. Descoperea zilnic zeci de ocazii de a-i oferi fiicei sale afecţiunea pe care ea n-o primise niciodată de la părinţi. După câteva săptămâni, când a revenit la cursurile noastre pentru părinţi, ne-a spus: «Ştiţi, am început să fac asta pentru fetiţă, dar acum îmi dau seama că e

important şi pentru mine.»

Afecţiunea manifestată este vitală pentru orice copil. Copiii au nevoie de o asigurare de natură fizică alături de vorbe ca «te iubesc.» Alintările repetate şi constanţa afecţiunii noastre le permit să simtă plenar dragostea pe care le-o purtăm. Nu trebuie niciodată să ne abţinem de la aşa ceva.

O lecţie de iubire. Felul în care se poartă unul cu altul Mami şi Taţi, felul în care fiecare îşi arată dragostea pentru celălalt, poate oferi un model solid de acceptare şi dragoste în viaţa de familie. Copiii sunt observatori atenţi: urmărindu-şi părinţii, ei învaţă ce înseamnă căsnicia. Exemplul oferit de noi copiilor prin interacţia noastră zilnică devine adesea şablonul relaţiilor pe care le vor stabili la rândul lor când se vor căsători. De fapt, modul în care ne tratăm partenerul de viaţă impune un adevărat tipar în viaţa copiilor noştri, iar acest tipar poate fi unul dintre factorii cu cea mai mare influenţă asupra succesului viitor, împlinirii personale şi fericirii lor. El îşi pune amprenta asupra genului de oameni de care vor fi atraşi şi stabileşte modelul, fericit sau nefericit, al relaţiilor pe care le vor crea în propriile familii.

Deşi nu există o reţetă magică a căsniciei fericite, trebuie să facem tot posibilul pentru a le da copiilor un exemplu de iubire. O relaţie matură şi sănătoasă implică un echilibru între a dărui şi a primi. Implică acceptarea reciprocă a calităţilor şi slăbiciunilor, ca şi capacitatea de-a da dovadă de tandreţe, em- patie şi compasiune. Copiii observă felul în care avem grijă şi ne ocupăm unul de celălalt, ca şi momentele în care nu procedăm aşa. Când ne respectăm şi ne sprijinim reciproc, când ne tratăm cu afecţiune şi căldură – împărtăşind interese şi valori comune, dar acceptând şi diferenţele individuale le oferim modelul după care să-şi construiască şi să-şi menţină o căsnicie fericită.

O bază pentru mai târziu. Copiii care au certitudinea că sunt acceptaţi şi iubiţi posedă forţa interioară necesară pentru a-şi urmări

scopurile şi a intra în contact cu cei din jur. Dacă sunt protejaţi şi înconjuraţi de căldură, de dragostea şi acceptarea de care au nevoie, copiii învaţă să se iubească pe ei înşişi. Când cresc conştienţi că merită dragoste şi se aşteaptă să fie iubiţi, vor fi capabili deopotrivă să dăruiască şi să primească dragoste, deci să întreţină relaţii pline de iubire. Indiferent ce vor face în viaţă, nimic nu e mai important decât acest lucru.

Dacă trăiesc în aprobare, copiii învaţă să se placă pe sine

Atitudinea părintească este ceea ce îi formează pe copii. Prin felul în care ne exprimăm aprobarea sau dezaprobarea faţă de ei şi prin lucrurile pe care alegem să le încurajăm, îi învăţăm pe copii multe despre valorile noastre. în acelaşi timp, le putem face cunoscut ceea ce ne place şi am dori să găsim în mai mare măsură în personalitatea şi în caracterul lor în formare, ca şi în comportamentul lor.

Dacă suntem prea ocupaţi pentru a le acorda atenţie sau dacă îi lăsăm pe copii în voia lor, pierdem ocazia de-a stimula acele calităţi şi comportamente pe care ne-ar plăcea să le vedem la ei. Lucrurile mărunte sunt cele ce creează felul de om în care se vor transforma copiii – şi pe acestea trebuie să le aplaudăm.

într-o după-amiază, tatăl tocmai îşi terminase munca în garaj. Steven, fiul său în vârstă de şapte ani, îl întâmpină în prag. Duse degetul la buze şi şopti solemn: «Ssst, mama doarme.»

«îţi mulţumesc că eşti atât de grijuliu», şopti la rândul lui tatăl şi îşi strânse băiatul în braţe.

Nu ne ia prea mult timp pentru a valorifica la maximum aceste momente. într-adevăr, câteva cuvinte sau un gest de apreciere sunt de obicei suficiente. Mama lucrează de ceva vreme la biroul ei când îşi dă seama că în casă este suspect de multă linişte. Aruncă o privire în camera Rebeccăi şi îşi descoperă fiica în vârstă de cinci ani legănându-şi în tăcere păpuşa.

Rebecca priveşte în sus şi zâmbeşte. Mama o sărută şi îi face un semn de aprobare. Revenind la masa de lucru, se

gândeşte cât este de mulţumită că Rebecca se dovedeşte o «mămică» aşa de tandră pentru păpuşa ei. îi place şi că fetiţa învaţă să se joace în mod independent şi se simte bine de una singură.

Nu vrem să pierdem aceste momente, dar în vârtejul vieţii de zi cu zi nu este întotdeauna uşor să fim conştienţi de ele. Trebuie să ne reamintim permanent cât este de important să valorificăm asemenea clipe.

A transmite valori, a construi respectul de sine. Putem considera aprobarea noastră o modalitate de-a confirma personalitatea emergentă a copilului, de a-l ajuta să-şi construiască o imagine de sine pozitivă şi un respect sănătos faţă de propria persoană. Cu cât remarcăm mai des părţile bune ale copiilor noştri şi atragem mai mult atenţia asupra lor, cu atât consolidăm calităţile pe care am vrea să le dezvolte.

Tatăl spuse: «Ai fost de mare ajutor azi după-amiază, când a fost bunica aici. Mi-a plăcut cum ai ajutat-o să se ridice de pe canapea.»

«Da?» întrebă surprins fiul lui, Brad, care a împlinit opt ani. Nici prin gând nu-i trecuse că Taţi remarcase ajutorul dat bunicii. De fapt, nici nu se gândise c-o ajută. Atrăgând atenţia asupra gestului amabil al fiului său, tatăl îi arată cât de importante sunt pentru el amabilitatea şi consideraţia faţă de ceilalţi. în felul acesta, valorile de familie sunt trecute de la o generaţie la alta.

Uneori, prin lucrurile pe care alegem să le remarcăm, îi învăţăm pe copii să aprecieze în ei înşişi calităţi de care altminteri n-ar fi conştienţi. La cei şapte ani ai ei, Amanda a învăţat o nouă metodă de-a face brăţări din fir de brodat. Brăţara cea nouă a fetei place tuturor prietenelor ei, aşa că Amanda se apucă să le facă şi lor brăţări, alegând culoarea potrivită fiecăreia.

Mama Amandei şi-ar putea exprima aprobarea pentru o serie de aspecte ale acestei iniţiative. S-ar putea concentra asupra înclinaţiilor artistice ale Amandei, spunând: «Brăţările tale sunt superbe. Ai un simţ al culorilor extraordinar.» Sau s-ar putea opri asupra potenţialului comercial: «Brăţările astea sunt grozave! Pun pariu că le-ai putea vinde la expoziţia de lucru manual.» Mama

optează însă pentru a aprecia generozitatea Amandei. «Ce drăguţ din partea ta să faci câte o brăţară specială pentru fiecare din prietenele tale!» spune ea. Prin această alegere, mama face mai mult decât să aprecieze pur şi simplu hobbyul Amandei. îi arată că este mândră în primul rând de generozitatea şi consideraţia ei faţă de alţii şi o pregăteşte să identifice şi să preţuiască în ea însăşi aceste calităţi.

Desigur, fiecare familie are propriile sale valori şi îşi exprimă asentimentul în conformitate cu acestea. Capacitatea noastră de-a influenţa ce anume vor preţui şi vor iubi copiii în propria lor persoană îşi va pune amprenta în mod fundamental atât asupra dezvoltării identităţii lor, cât şi asupra simţului lor moral în curs de afirmare.

Respectarea convenţiilor. în fiecare casă funcţionează o serie de convenţii, specifice sau generale, care simplifică viaţa de zi cu zi în sânul familiei. De la protocolul din timpul cinei la gradul de ordine şi curăţenie impus în zonele de locuit.sau la ritualurile de culcare, părinţii şi copiii acceptă nenumărate principii care le fac mai uşoară coexistenţa ca familie. Aceste convenţii sunt liantul vieţii de familie, ajutându-i pe copii şi pe părinţi să se ridice la înălţimea aşteptărilor reciproce.

Unele dintre regulile familiei sunt nenegociabile, cum ar fi cele referitoare la securitate – centura de siguranţă în timpul călătoriei cu maşina, protecţiile pentru coate şi genunchi în cazul mersului cu rolele, o căciulă sau o pălărie când este frig afară. Altele pot fi concepute pentru a promova eficienţa sau ordinea în general şi sunt în principiu mai flexibile – vasele se spală imediat după ce s-a sfârşit masa, jucăriile se strâng înainte de a ieşi afară, nimeni nu se uită la televizor dacă nu şi-a terminat temele. Cu cât copiii sunt mai implicaţi în stabilirea şi negocierea acestor convenţii, cu atât este mai probabil ca ei să coopereze şi să accepte mai uşor dezaprobarea părinţilor atunci când le încalcă.

Existenţa unor reguli ale casei le dă copiilor sentimentul liniştitor că universul e previzibil şi îi ajută să înţeleagă mai uşor ce se aşteaptă de la ei. Ştiu că atunci când respectă regulile casei au

parte de încuviinţarea noastră, fie ea şi tacită. Chiar dacă părinţii sunt divorţaţi, iar copiii trebuie să se supună la două seturi diferite de reguli casnice, existenţa acestor cadre generale le face viaţa mai uşoară. Este uluitor cât de bine înţeleg copiii complicata dinamică a negocierii regulilor şi cât de uşor învaţă s-o traducă în propriii lor termeni. Când Billy îi spune unui prieten: «O s-o întreb pe mama. Dacă o să spună „mai vedem", e bine, dar dacă spune „Hai să-l întrebăm pe tata", trebuie s-o lăsăm baltă», el demonstrează cât de bine înţelege dinamica implicită din casa lor. Copiii ne cer zilnic acordul pentru zeci de activităţi. Unele nu sunt decât cereri formale, pentru care există presupunerea de la sine înţeleasă că noi le vom accepta fără obiecţii. Când Artie strigă din pragul uşii «Mamă! Mă duc până alături să văd căţelul cel nou, bine?» şi mama aude uşa trântindu-se înainte să poată răspunde, ea ştie că băiatul respectă regula care spune că părinţii trebuie să ştie unde se află el chiar şi atunci când se duce numai până în vecini.

Alte cerinţe sunt mult mai complicate şi fac apel la abilitatea copilului şi părintelui de-a negocia o tranzacţie. într-o sâmbătă după-amiază, Marianna, o fetiţă de 11 ani, este invitată la cinema de o prietenă. Ea însă nu şi-a făcut toată săptămâna ordine în cameră, iar în casă există o regulă conform căreia copiii nu merg nicăieri la sfârşit de săptămână dacă în camera lor nu este ordine. Marianna nu mai are acum timp să facă ordine, dar vrea din tot sufletul să accepte invitaţia.

Mama şi fiica încearcă să găsească o soluţie de compromis. Ele cad de acord ca de această dată Marianna să aibă totuşi voie să meargă la cinema. Trebuie să petreacă însă următorul sfert de oră începând să-şi facă ordine în cameră şi mai trebuie să promită că va termina treaba imediat ce se va întoarce acasă. Ele discută şi despre motivul pentru care e bine să ţii pasul cu corvezile zilnice şi să nu le laşi mereu pe ultimul moment. Mariannei i s-a dat voie să meargă la cinema cu prietena ei, dar întâmplarea a ajutat-o să înţeleagă că obiceiul ei de-a amâna lucrurile nu este bun.

Când copiii învaţă de mici să negocieze şi să respecte anumite convenţii, situaţiile mai complexe ale adolescenţei vor fi mai uşor

de rezolvat. Când copilul dumneavoastră adolescent vă spune: «Ies cu băieţii după ore, aşa că vin târziu», trebuie să aflaţi, fără să-l supuneţi unui interogatoriu poliţienesc, despre ce băieţi e vorba, unde se duc, cum ajung acolo şi ce înseamnă «târziu».

Este mai bine sa începeţi, dacă puteţi, prin a aproba modul în care copilul abordează situaţia. «Mă bucur că te-ai gândit să-mi spui», de exemplu, instituie un ton pozitiv, îl ajută să privească cererea permisiunii drept o dovadă de respect faţă de dumneavoastră şi sugerează ideea că relaţia părinte-copil este una de cooperare, în care e loc atât pentru nevoia crescândă de independenţă a copilului, cât şi pentru nevoia continuă a părintelui de a-l proteja de rele. în felul acesta copilul se vede într-o nouă lumină în timp ce îşi expune planurile. El ştie că părinţii se vor aştepta ca el să respecte planul asupra căruia cad cu toţii de acord şi, cu excepţia cazului în care relaţia a devenit una de ostilitate făţişă, majoritatea copiilor vor încerca, în general, să-şi mulţumească părinţii chiar şi în dificilii ani ai adolescenţei.

învăţând să respecte înţelegerile şi să trăiască în cadrul structurii familiale, copiii se pregătesc să se încadreze în comunităţile mai largi de la şcoală sau de la serviciu şi, în ultimă instanţă, să-şi ocupe locul în structura societăţii. Prin experienţa dobândită acasă, copiii ajung să înţeleagă că legile sunt, în esenţa lor, convenţii încheiate de oameni pentru a-i ajuta să facă ceva ori a oferi protecţie şi siguranţă tuturor. Ei înţeleg că lumea poate să meargă mai departe datorită convenţiilor – fie ele stabilite între indivizi sau între naţiuni.

Valori pe care să se poată bizui. Când vorbim despre aprobare sau dezaprobare, vorbim de fapt despre a face judecăţi de valoare: corect/greşit, bun /rău, mai bine/mai rău. Chiar şi atunci când nu ne declarăm în mod explicit sentimentele, copiii noştri ştiu perfect ce aprobăm şi ce nu. Asta nu înseamnă că atitudinea lor va reflecta întotdeauna acest lucru. Odată cu înaintarea în vârstă, copiii îşi elaborează, în mod inevitabil, propriile standarde şi valori, nu neapărat aceleaşi cu ale noastre. Lucrul acesta ne poate dezamăgi

uneori, dar, dacă ei devin indivizi responsabili care iau decizii în mod conştient şi de bună-credinţă, vom fi mulţumiţi, indiferent dacă suntem sau nu de acord cu fiecare decizie în parte.

în special în adolescenţă, presiunea exercitată de anturaj poate influenţa serios viaţa copiilor noştri. Nu putem fi mereu lângă ei şi nu-i putem sili să facă ce trebuie. De aceea este atât de important ca în perioada de formare să le transmitem mesaje clare şi puternice în privinţa deciziilor etice, dar nu într-atât de rigide încât să-i instige în mod inevitabil la revoltă. Când va veni vremea să aleagă, copiii noştri vor avea astfel o temelie solidă pe care să se bizuie şi vor face de bunăvoie ceea ce e corect.

în această privinţă, comportamentul nostru e un exemplu extrem de important. Le putem spune copiilor că nu e frumos să mintă şi îi putem pedepsi dacă o fac, dar ce vor crede dacă ne aud telefonând la serviciu că suntem bolnavi ca apoi să mergem la meci? Dacă vrem să ne ajutăm copiii să-şi menţină un standard înalt de conduită etică, trebuie să le arătăm cum s-o facă prin puterea propriului exemplu, oricât ar fi de incomod sau neavantajos.

Copiii trebuie să se placă pe sine şi să-şi formeze despre persoana lor o imagine pozitivă independentă de aprobarea sau dezaprobarea celorlalţi. îi vrem capabili să-şi evalueze faptele şi să aibă forţa interioară de-a acţiona în consecinţă.

Bruce are 12 ani şi se duce adesea la băcănia din cartier, uneori trimis la cumpărături de maică-sa, alteori ca să-şi ia un suc sau ceva de ronţăit. El ştie prea bine că unii copii fură din magazin, mai ales când e de serviciu un anumit angajat mai neglijent.

într-o zi, intrând în băcănie, lui Bruce i se făcu poftă de ceva bun, dar n-avea bani decât pentru laptele şi ouăle pe care le ceruse mama lui. Ştia că i-ar fi fost uşor să şterpelească ceva: de serviciu era angajatul cel «fără probleme», care era cufundat în lectura unei reviste.

Bruce a hotărât însă să nu profite de situaţie. Ştia că părinţii lui ar fi dezaprobat profund o asemenea faptă, după cum ştia şi că avea toate şansele să nu fie prins. Se prea poate ca gândul la

dezaprobarea părinţilor să-l fi făcut să ezite, dar nu acesta a fost principalul motiv care l-a oprit. La cei 12 ani ai lui, Bruce îşi însuşise regula că este rău să furi şi avea o părere suficient de bună despre sine pentru a dori să procedeze corect, deşi existau toate condiţiile de-a proceda greşit. Ca să poată fi cu conştiinţa împăcată, Bruce a rezistat tentaţiei de a fura.

Stimularea unor comportamente specifice nu poate merge mai departe de atât. Trebuie să sprijinim formarea respectului de sine al copiilor noştri astfel ca ei să capete o bună părere despre persoana proprie şi să nu abdice de la ceea ce ştiu că este bine în faţa inevitabilelor presiuni venite din exterior.

Cum să-i învăţăm pe copii să aibă o bună părere despre sine. Când sunt întrebaţi ce îşi doresc pentru copiii lor, cei mai mulţi părinţi răspund: «Nu vreau decât să fie fericiţi.» Deşi o părere bună despre sine nu-ţi aduce în mod automat fericirea, ea pare un ingredient esenţial. Copiii care se plac pe ei înşişi tind să aibă mai multă încredere de sine, fără a fi totuşi îngâmfaţi. Stabilesc relaţii mai calde şi mai stabile şi, ca adulţi, au mai multe şanse de-a avea la rândul lor copii care se plac pe sine.

Laurel are cinci ani şi îi place la nebunie să se deghizeze. De fiecare dată când iese din budoarul ei imaginar – în realitate dulapul cu jucării bunica aplaudă şi îi pune tot felul de întrebări despre noua ţinută.

«Şi unde ai să te duci îmbrăcată aşa?» se interesează ea.

Cu toată demnitatea de care este în stare, împleticindu-se în pantofii cu toc ai mamei ei, Laurel răspunde: «La bal.»

«Şi prinţul o să se îndrăgostească de tine?» o întreabă bunica.

Laurel o priveşte lung şi cade pe gânduri, încreţindu-şi fruntea. «Poate», răspunde ea, de parcă ar fi fost ultimul lucru la care s-ar fi gândit. Apoi îşi cuprinde drăgăstos trupul cu braţele şi fuge către bunica pentru a i se prăvăli în braţe, chicotind cu foc. Se pare că aprobarea venită din partea prinţului nu e o chestiune nevralgică. Este clar că Laurel se simte mulţumită de propria-i persoană. Râsul ei e molipsitor, aşa că bunica începe şi ea să râdă, fericită să ştie că

fetiţa asta va răzbi în viaţă.

Convenţiile pe care le impunem, în calitate de părinţi, copiilor noştri reflectă ceea ce este important pentru noi. Ele dau contur aşteptărilor noastre în ceea ce-i priveşte pe copii şi îi ajută să distingă binele de rău. Copiilor le va fi mai uşor să obţină aprobarea noastră dacă avem aşteptări realiste în privinţa lor, dacă suntem fermi, dar flexibili şi creăm împreună cu ei un cadru familial în care aportul lor este respectat şi integrat în viaţa de familie. într-un asemenea mediu prielnic, copiii pot să-şi atingă şinele cel mai bun şi primesc un dar foarte important: conştiinţa faptului că sunt iubiţi şi preţuiţi pentru calităţile lor personale unice. Ştiind acest lucru, ei capătă cea mai solidă bază posibilă pentru a deveni adulţi înzestraţi cu un respect sănătos faţă de propria valoare.

Dacă trăiesc înconjuraţi de recunoaştere, copiii învaţă că este bine să ai un tel

[9]

Vă puneţi vreodată bileţele pe ceasul deşteptător, pe oglinda din baie sau pe uşa de la intrare? Aţi descoperit, ca noi toţi, că v-aţi obişnuit într-atât ca bileţelul să fie acolo încât nici nu-l mai vedeţi? Pur şi simplu nu îi mai daţi atenţie: s-a integrat în decor, face parte din el.

Tot aşa, uneori ajungem să nu ne mai vedem copiii. Suntem atât de prinşi în vâltoarea nenumăratelor solicitări din viaţa noastră, încât uităm să ne mai concentrăm asupra lor. îi ducem la şcoală, le pregătim masa, le supraveghem activităţile, dar nu ne oferim răgazul de a purta o conversaţie adevărată cu ei.

«A recunoaşte» înseamnă «a cunoaşte din nou» – a vedea DU alţi ochi. Copiii cresc şi se schimbă atât de repede... Ei evoluează chiar sub nasul nostru şi uneori suntem atât de ocupaţi încât pierdem etapele acestei transformări. Trebuie să facem sistematic efortul de a-i cunoaşte din nou, de a-i vedea de parcă ir fi prima dată, de a-i *recunoaşte.*

Nu este greu să ne recunoaştem copiii. Trebuie doar să ne *ăsim timp ca să le dăm atenţie. Simpla noastră atenţie le face)ine şi îi liniştește, le comunică energie şi îi încurajează.

într-o zi de toamnă, Elyssa – o puştoaică de patru ani – se ilimba cu mama ei prin parc. La un moment dat, fetiţa îşi trase nama de mânecă şi spuse: «Putem merge până acolo? Vreau iă iau câteva frunze din alea mari.»

«Păi, draga mea, iarba e udă, iar tu ai adunat deja o mulţi- ne de frunze», răspunse mama.

«Dar n-am frunze din alea mari şi-mi trebuie la colecţie», insistă Elyssa.

Surprinsă, mama îşi priveşte fetiţa. Remarcase că Elyssa culegea frunze, dar nu dăduse nici o importanţă acestui lucru. Habar n-avea că Elyssa îşi făcea o colecţie, nici măcar nu-şi imaginase că ştie ce înseamnă asta. Mama îşi dă dintr-odată seama că faptul de a crea şi a urmări din proprie iniţiativă un proiect este un semn al independenţei abia înmugurite a fiicei ei. Se opreşte, admiră mănunchiul de frunze din mâna Elyssei şi o priveşte traversând în fugă pajiştea şi îndreptându-se către un stejar bătrân. în drum spre casă, mama şi fiica discută despre numele diverselor specii de copaci şi despre forma şi culoarea proprie a fiecărei frunze.

Dacă ne facem timp să *ne vedem* cu adevărat copiii – să ascultăm ce spun, să privim ce fac, să aflăm ce simt – ne va fi mult mai uşor să le apreciem eforturile şi succesele atunci când învaţă să-şi croiască drum către un scop. în acelaşi timp, ne va fi mai uşor să decidem când să-i lăsăm să se străduiască singuri şi când să le dăm o mână de ajutor.

Pas cu pas. Din momentul în care ne hotărâm să nu-i mai dăm bebeluşului o jucărie, lăsându-l să caute singur o cale de-a ajunge la ea – să se târască, să se năpustească ori să se rostogolească –, îl facem să descopere că este bine să ai un ţel. îi recunoaştem efortul când îi aplaudăm tentativele de-a ajunge la jucărie şi îi împărtăşim încântarea când o ţine, în sfârşit, în mână.

Când mai cresc puţin, stabilirea şi atingerea ţelurilor îi vor ajuta pe copii să-şi dezvolte încrederea de sine şi să adopte o atitudine de tipul «pot să fac». Ca părinţi, putem să ne ajutăm copiii să-şi lămurească ţelurile şi să fie siguri că sunt realiste. Putem să-i readucem pe pământ cu sfaturile noastre când imaginaţia lor a luat-o razna. Şi în timp ce ei se străduiesc să-şi atingă ţelul, le putem fi alături cu încurajările şi sprijinul nostru.

Tânăr sau bătrân, primul pas către a-ţi atinge scopul este să ţi-l defineşti cât mai exact. Pasul următor este să descoperi ce trebuie

făcut, descompunând procesul în etape mici. Le oferim un dar nepreţuit copiilor noştri dacă îi ajutăm să facă acest lucru. Pe măsură ce parcurg etapele, ei învaţă că făcând întâi «A» permiţi apariţia lui «B» care îl face posibil pe «C»; şi observă că, în final, dacă toţi paşii au fost facuţi, ţelul a fost atins.

Sună poate cam simplist, dar este uluitor cât de puţini dintre noi ne organizăm dcfmindu-ne întâi etapele pe care trebuie să le parcurgem pentru a ne atinge ţelurile. Adesea ne aruncăm cu capul înainte într-un proiect, fără să ne planificăm în prealabil eforturile. Procedând astfel este uşor să devii împrăştiat, copleşit şi nesigur în privinţa direcţiei de urmat, pentru ca apoi să-ţi pierzi concentrarea şi clanul. Nu este un bun model pentru copiii noştri. Le oferim un exemplu mai bun dacă începem prin a schiţa o strategie şi urmărim planul, sărbătorindu-ne succesul abia când treaba a fost dusă la bun sfârşit. Fie că zugrăvim o casă, plantăm în grădină sau coasem o cuvertură, copiii învaţă observând atât modul în care ne planificăm şi ne îndeplinim proiectele, cât şi genul de proiecte pentru care optăm.

Vechiul proverb despre călătoria care e la fel de importantă ca destinaţia ne poate ajuta nu numai să ne organizăm mai bine pentru a ne atinge ţelurile, ci şi să recunoaştem şi să preţuim primii paşi, ezitanţi, ai copiilor noştri care se chinuie să-l atingă pe al lor.

Jacqueline are cinci ani şi vrea să le facă o surpriză părinţilor ei aranjându-le patul. Cu ceva alergătură prin dormitor, reuşeşte să tragă pe trei sferturi cuvertura peste aşternut.

Mama şi tata îi mulţumesc: «Ce fetiţă harnică! Ne eşti de mare ajutor.» După ce Jacqueline, radiind de fericire, fuge afară să se joace, tatăl se apropie de pat şi întinde mâna ca să îndrepte un colţ al cuverturii.

«Să nu te atingi de patul ăla! îl avertizează mama râzând. Munca Jacquelinei trebuie recunoscută şi acceptată aşa cum este. Să nu cumva s-o stricăm.»

«Ai dreptate», încuviinţează tatăl. Işi dă seama că aprecierea

efortului fiicei sale este mai importantă decât un pat făcut impecabil.

Exerciţiu, exerciţiu şi iar exerciţiu. Unii copii fac imediat legătura dintre eforturile pe care le-au depus şi rezultat, încă de la o vârstă fragedă, ei înţeleg că vor fi cu atât mai buni la un lucru cu cât vor exersa mai mult acel lucru – cântatul la pian, gimnastica, fotbalul sau orice îi interesează. Pentru alţi copii însă, această legătură nu este atât de evidentă. Ei îi vor întreba cu sinceră uimire pe cei ale căror realizări le admiră: «Cum de eşti aşa bun?» Nu înţeleg că acţiunile lor pot avea un efect cumulativ. Pentru ei rezultatele încununate de succes par aproape magice.

Arătându-le copiilor cum se acumulează în timp acţiunile lor, îi ajutăm să înţeleagă că n-au nevoie de magie ca să-şi atingă ţelul sau ca să se realizeze. Elizabeth şi Clare, două fetiţe de 12 ani, hotărâseră să meargă la vară într-un cantonament de hochei de câmp. Amândouă ştiau că vreme de două săptămâni, cât era ziua de lungă, aveau să fie afară, pe teren. Clare a început să se antreneze cu o lună înainte de începerea cantonamentului. Rezistenţa ei creştea în fiecare zi, aşa că a ajuns să alerge în fiecare dimineaţă câte trei mile. Elizabeth îşi imagina că avea să se adapteze la rigoarea programului acolo, în tabără.

Mama lui Elizabeth se temea ca fiica ei să n-aibă parte de o trezire prea brutală la realitate. Ştia că n-ar accepta să i se spună ce să facă şi atunci s-a hotărât s-o ajute să anticipeze situaţia. Pentru asta i-a pus o serie de întrebări de genul: «Câte ore pe zi veţi juca?» sau «Vi s-a indicat cum să vă antrenaţi?». N-a spus însă niciodată «Trebuie să începi să te antrenezi» şi nici nu s-a comportat de parcă ar fi ştiut mai bine decât fiica

ce trebuie făcut. A ajutat-o în schimb pe Elizabeth să gândească singură. Mama şi fiica au discutat despre ce o aştepta acolo pe fată şi ce putea face pentru a fi cât mai bine pregătită. Intervenţia oportună, dar subtilă a mamei a determinat-o pe Elizabeth să înceapă să se antreneze pentru a-şi îmbunătăţi condiţia fizică.

A face economii într-un anumit scop. Banii de buzunar primiţi de la părinţi reprezintă de cele mai multe ori prima ocazie pe care o are copilul de-a învăţa câte ceva despre «valoarea banului» – preţul diverselor lucruri şi cum să capete bunul obicei de-a economisi pentru un anumit scop. Când ajung să răspundă de bănuţii lor, copiii învaţă repede că, dacă săptămâna asta se abţin să şi-i cheltuiască pe bomboane, ar putea să-şi cumpere ceva mai târziu un obiect pe care şi-l doresc în mod special – role, un joc pe calculator, o păpuşă, o bicicletă. Este pentru copii şi o modalitate de a-şi afirma independenţa şi de a exercita o mai mare putere de decizie. Când îşi doresc cu ardoare o anumită jucărie, iar părinţii nu vor să le-o cumpere, va mai exista o alternativă – să şi-o cumpere singuri, din economiile lor. Banii de buzunar le dau copiilor şansa de-a avea şi ei un cuvânt de spus şi pot ajuta la atenuarea disputelor pentru putere din familie.

In privinţa banilor de buzunar există diverse păreri. în unele familii, copiii îşi câştigă banii de buzunar îndeplinind o serie de munci casnice asupra cărora s-a căzut de acord. în altele, banii de buzunar n-au nici o legătură cu îndatoririle, dar, prin asumarea unor sarcini suplimentare, copiii pot câştiga bani în plus. în ceea ce mă priveşte consider că banii de buzunar nu trebuie priviţi ca o plată primită de copil pentru ajutorul dat la treburile zilnice din gospodărie, necesare bunului mers al lucrurilor, cum ar fi pusul ori strânsul mesei, aruncatul gunoiului sau hrănitul câinelui. Doar vrem să înţeleagă că, în calitatea sa de membru al familiei, trebuie să dea o mână de ajutor la

treburile casei! Banii de buzunar ar trebui priviţi mai curând ca o modalitate de a împărţi venitul familiei, o cale de-a recunoaşte că şi copilul este un membru important, activ al familiei.

Sam are 12 ani şi îşi pune deoparte banii de buzunar ca să-şi cumpere până la primăvară un skateboard. Părinţii lui nu sunt de părere că skateboardul reprezintă o necesitate; i-au spus lui Sam că dacă-l vrea neapărat şi-l poate cumpăra singur, din banii lui de buzunar. Băiatul a acceptat fără tragere de inimă că era vorba de o «dorinţă», şi nu de o «nevoie». Dar când a venit sfârşitul lui martie şi a văzut că îi lipseau 20 de dolari, Sam a început să se simtă frustrat.

«Ai făcut o treabă grozavă economisind bani toată iama. Ce-ai putea să faci acum ca să câştigi banii care-ţi lipsesc?» l-a întrebat tatăl.

«Păi... e cam devreme pentru munca în grădină», a răspuns Sam descurajat.

«Da, dar e momentul ideal de spălat maşini. Să dai jos tot noroiul şi unsoarea de peste iarnă», a observat tatăl.

Sam s-a luminat la faţă. «Sigur că da! Pregătirea de primăvară!» Aşa se face că Sam a pus tot felul de bileţele prin cartier şi a ajuns să aibă de spălat vreo şase maşini. Ba l-a angajat şi pe fratele lui mai mic să-l ajute.

Tatăl l-a susţinut pe Sam în realizarea ţelului său – să-şi cumpere un skateboard. A recunoscut cât de mult realizase deja şi l-a ajutat să identifice următorul pas în drumul spre ţintă. în urma acestei experienţe Sam a învăţat ce înseamnă să economiseşti şi să câştigi bani. Şi, poate chiar mai important decât asta, a învăţat să nu renunţe la ţelul lui, ci să persevereze până când găseşte o modalitate de a-l atinge.

Să-i ajutăm să-şi atingă ţelurile. Dorim să ne vedem copiii raportându-se cu optimism şi încredere la propriile visuri şi ţeluri. Ştim bine că vor exista şi momente de descurajare, dar, recunoscându-le fiecare pas în drumul spre ţintă şi încu-

rajându-i să persevereze în faţa frustrării, îi ajutăm să-şi menţină atitudinea pozitivă şi să realizeze scopurile pe care singuri şi le-au propus.

Există oriunde şi oricând ocazii pentru a recunoaşte meritele copiilor şi a le încuraja optimismul. într-o după-amiază, cineva a sunat la uşa mea. Am deschis. Din prag mă priveau patru chipuri radioase. Era fetiţa în vârstă de opt ani a unui vecin, împreună cu trei prietene. Fiecare ţinea în mână un lanţ din fire colorate cu o minge de lut la un capăt şi mărgele strălucitoare la celălalt. «Noi le-am făcut! Orice om trebuie să aibă una şi nu costă decât 50 de cenţi», au spus ele. Entuziasmul lor era irezistibil. Am cumpărat două.

«Ele» atârnă acum la fereastra din colţul unde ne luăm micul dejun. Soarele de dimineaţă se reflectă în mărgelele de sticlă, facându-le culorile şi mai vii. Ce sunt? La ce servesc? Habar n-am. Le-am cumpărat pentru că doream să încurajez spiritul întreprinzător al fetiţelor, să le fac să simtă cât este de bine să ai un ţel. Şi le ţin la fereastră pentru că vederea lor mă face să zâmbesc, ba chiar mă încurajează.

Dacă trăiesc împărţind cu ceilalţi, copiii învaţă să fie generoşi

Viaţa în sânul unei familii înseamnă să împărţi cu ceilalţi: să împărţi timpul, spaţiul, energia. Copiii noştri învaţă să împartă cu ceilalţi când au trăit experienţa cooperării şi a compromisului în cadrul familiei, fie că este vorba despre folosirea sălii de baie, a jucăriilor, a maşinii sau a resurselor financiare limitate. Când împărţim cu eleganţă atât cu ceilalţi, cât şi cu copiii noştri, le arătăm acestora cum să fie generoşi. Adevărata generozitate nu poate fi învăţată, dar le putem oferi copiilor un model de dăruire neegoistă şi nu ne rămâne decât să sperăm că-l vor urma.

Aud adesea părinţi spunându-le copiilor mai mici că «trebuie» să împartă cu alţii. în felul acesta nu-i învăţăm decât să facă ce le spunem noi. Ei nu învaţă nimic despre *spiritul* generozităţii, cel care ne împinge să împărţim cu ceilalţi.

Când începem să împărţim cu alţii? Să privim adevărul în faţă. Unul dintre motivele pentru care dorim să ne vedem copiii împărţind cu alţii este că nu vrem câtuşi de puţin să fie consideraţi egoişti. Cu toate acestea, e foarte important să avem în vedere limitele impuse de vârsta lor fragedă. Pierderea egoismului depinde în mare măsură de dezvoltarea lentă şi treptată a capacităţilor cognitive care-i permit copilului să ia în considerare sentimentele şi nevoile altora. Copiii foarte mici nu sunt pregătiţi să împartă cu alţii pentru că pur şi simplu nu se pot pune în locul altcuiva. Capacitatea de-a vedea lumea cu

ochii altuia este un proces îndelungat care nu încetează nici după ce copiii noştri păşesc pragul vârstei adulte.

La început, în leagăn, bebeluşul «posedă» tot ceea ce există în univers, inclusiv pe mama şi pe tata. De fapt, nou-născutul nici măcar nu se poate diferenţia pe sine de părinţi. Momentul în care devine capabil să-şi recunoască mama ca pe o fiinţă separată este un prag crucial în dezvoltarea sa.

Nefiind capabili să înţeleagă cu adevărat punctul de vedere al altei persoane, ci numai pe al lor, copiii mici sunt în mod firesc egoişti. Vor totul. Acum! Şi atunci, de ce vă deranjează ca băieţelul sau fetiţa dumneavoastră o arată? La fel fac milioane de copii mici de pe Terra. Ţine de misiunea noastră de părinţi să-i învăţăm treptat, în paşi mici, ce înseamnă lipsa de egoism.

Cel mai bine este să începeţi prin a împărţi ceva care nu implică un sacrificiu personal. Puteţi demara acest proces foarte devreme, chiar cu bebeluşul instalat în scaunul lui înalt, accentuând anumite cuvinte-cheie şi introducând noţiunea de *a împărţi* ca pe o divizare a întregului în părţi componente, «împărţim morcovii: tu primeşti câţiva, eu câţiva.» Sau: «Mama primeşte un biscuit, tata primeşte un biscuit şi primeşti şi tu unul.» Pe măsură ce cresc, copiii deprind modalităţi mai subtile de a împărţi: servindu-şi musafirii înainte de-a se servi pe ei înşişi sau aşteptând să le vină rândul.

Copiii mici îşi încep viaţa socială jucându-se laolaltă, angajându-se în ceea ce psihologii numesc «joc paralel». Altfel spus, se bucură de prezenţa celuilalt şi se observă unul pe altul fără a interacţiona însă prea mult. Cam pe la doi ani şi jumătate pot începe să se joace efectiv împreună. Este un pas înainte important în dezvoltarea socială a copilului. în acest moment el este pregătit să înceapă experimentarea elementelor ideii de a împărţi.

Thomas, care are doi ani şi jumătate, se joacă liniştit cu nişte camioane de lemn. David, de aceeaşi vârstă cu el, se apropie

şi îi ia unul. Thomas i-l smulge imediat. De obicei, în acest moment adulţii intervin, insistând ca micuţii să împartă jucăriile, dar în general este de preferat să-i lăsăm pe copii să-şi rezolve singuri conflictul.

Dacă Thomas refuză să împartă jucăriile cu David, el va rămâne fără tovarăşi de joacă. Iar dacă rămâne destul de des singur, sunt toate şansele ca Thomas să descopere că a împărţi are şi avantaje, de pildă acela de-a avea cu cine să se joace, în situaţia de faţă, i-am putea sugera lui Thomas că lui David i-ar plăcea să se joace cu el. Dacă băiatul respinge sugestia, nu trebuie să-l forţăm. I-am putea spune atunci lui David că Thomas doreşte să se joace cu el, dar ceva mai târziu, şi să-l ajutăm să găsească deocamdată altceva cu care să se joace. Vrem să ne vedem copiii împărţind cu alţii, dar vrem în acelaşi timp să le respectăm şi dreptul de a descoperi şi de a continua activităţi care răspund preferinţelor lor. Dorim ca decizia de-a împărţi cu altcineva, atunci când apare, să le aparţină.

Curiozitatea naturală a copiilor joacă adesea un rol în acest proces. După ce a fost respins de Thomas, David începe să se joace cu o arcă a lui Noe, o barcă din lemn cu animale frumos pictate. Thomas aruncă o privire către David. Animalele sunt atractive şi David pare să se distreze de minune cu ele. Thomas continuă să-l privească din ce în ce mai interesat. în cele din urmă se apropie de el ţinând în mâini câteva camioane. îi oferă unul să-l pună în arcă. David răspunde dându-i lui Thomas o pereche de zebre pe care să le pună în camion. Copiii învaţă că poate fi mult mai plăcut să se joace împreună decât singuri.

Speranţa noastră este ca, pe măsură ce cresc, copiii să dobândească plăcerea spontană de-a împărţi cu alţii. Totuşi nu putem conta întotdeauna numai pe bunăvoinţa lor. A împărţi cu altul trebuie să aibă sens pentru copil, nu să fie resimţit ca o pierdere. De multe ori putem interveni pentru a aranja situaţia în aşa fel încât împărţirea să fie o opţiune câştigătoare.

Andy, în vârstă de patru ani, merge într-o după-amiază la

prietenul lui cel mai bun, Jeff, ca să se joace împreună. în camera plină cu jucării, Jeff tocmai fixează pe un şevalet o coală albă de hârtie. Andy se apropie de el, spunând: «Vreau şi eu să pictez.» Jeff ripostează, luând el primul pensula. Simţind conflictul pe cale să izbucnească, mama lui Jeff aduce repede alte câteva pensule şi o coală mare de hârtie. «Ia ascultaţi, băieţi, spune ea, ce-aţi zice să pictaţi amândoi deodată?» Acum băieţii sunt încântaţi, căci a împărţi înseamnă că amândoi primesc mai mult – mai multă hârtie, mai multe culori. Mama lui Jeff a transformat actul de a împărţi în ceva plăcut.

înainte de-a intra la grădiniţă, majoritatea copiilor stăpânesc deja noţiunile elementare de «a împărţi» şi «a poseda». La a- ceastă vârstă copiii pot înţelege diferenţa dintre a poseda, a folosi şi a împrumuta un bun posedat. Ştiu ce le aparţine şi ce aparţine altora şi înţeleg că există anumite lucruri pentru uzul tuturor. Dacă atunci când copiii foarte mici se joacă văzduhul răsună de «al meu!», «ba nu, al meu!», «ba nu, al meu!», unul dintre principalele lucruri pe care le învaţă copiii de vârstă preşcolară este cum şi când să împartă cu alţii.

Trebuie să înţelegem însă că unele obiecte personale – un ursuleţ, o anumită păturică – capătă câteodată o semnificaţie deosebită pentru copil: reprezintă căldura, alinarea, dragostea şi siguranţa. în preajma obiectului lor special, copiii au un puternic sentiment de apartenenţă – genul de sentiment care-i încearcă atunci când stau în braţele mamei. Membrii familiei trebuie să respecte aceste obiecte. Copiilor nu trebuie să li se ceară să-şi împartă cu alţii comorile. Acestea nu trebuie nici luate copilului, ca măsură disciplinară, nici folosite pentru a-l tachina. Iar dacă există riscul ca pe obiectul acela atât de preţios să pună mâna un frate sau un musafir, copilul nu trebuie niciodată forţat să-l abandoneze. îi putem explica celui care l-a luat că unele lucruri nu se împart cu nimeni şi că trebuie să găsească altceva cu care să se joace.

Şi, ţineţi minte, «păturicile vechi» nu-şi pierd doar treptat importanţa, ele pot fi şi uitate brusc. (Cu toate astea, unii ursuleţi

merg la liceu – şi chiar mai departe!)

«Duceţi bebeluşul înapoi!» Unul dintre lucrurile cel mai greu de împărţit de către un copil mic este atenţia părinţilor atunci când în familie se naşte al doilea copil. Este perfect normal ca primul născut să aibă sentimentul că a fost privat de ceva. Părinţii trebuie acum să satisfacă nevoile a doi omuleţi, un salt imens ce necesită incomparabil mai mult timp şi energie. Naşterea celui de-al treilea copil sau a următorilor nu mai pune aceleaşi probleme pentru că până atunci copiii s-au mai obişnuit cu ideea de-a împărţi cu altcineva.

Daryl, un puşti de patru ani, a fost la început încântat să afle că va avea un frăţior. Abia aştepta să fie «cel mare» din casă. Şi totuşi, când nou-născutul a venit de la maternitate, lucrurile nu s-au dovedit atât de amuzante pe cât se aşteptase.

«Nu te mai joci deloc cu mine», i s-a plâns el mamei.

«Ai dreptate, Daryl», a suspinat mama. Era epuizată. «Totul e altfel cu bebeluşul. Poate reuşim să jucăm jocul nostru preferat în după-amiaza asta, cât timp doarme ăsta mic», a mai adăugat, dar singura ei speranţă era să tragă şi ea un pui de somn.

Părinţii îl pregătiseră pe Daryl pentru naşterea frăţiorului şi aveau mare grijă să-şi exprime aprecierea pentru ca era un frate mai mare atât de bun. Fiecare dintre ei căuta să petreacă zilnic momente de intimitate cu băiatul. Membrii familiei şi prietenii care veneau în vizită erau conştienţi de situaţia lui Daryl şi-i dădeau mai multă atenţie ca înainte – mulţi îi aduceau şi cadouri. Toate acestea au mai atenuat intensitatea sentimentelor băieţelului, dar n-au schimbat faptul că-şi pierduse poziţia privilegiată de copil unic şi că acum trebuia să-şi împartă părinţii cu un sugar care consuma enorm de mult timp. Adulţii ştiu că asta face parte din viaţă, dar pentru Daryl era o nedreptate flagrantă. Nu putem duce înapoi nou-născutul, aşa cum sugerează

uneori fraţii mai mari, dar putem adopta o atitudine deschisă şi binevoitoare faţă de primul născut, dând importanţă sentimentelor sale şi făcând tot posibilul pentru a-i acorda momentele de exclusivitate de care are atâta nevoie.

Cum ne împărţim pe noi înşine cu copiii. Adevărata generozitate implică dorinţa sinceră de a dărui de bunăvoie, fără gândul la vreun câştig personal sau vreo recompensă. Dăm pentru că există cineva care are nevoie, iar nouă ne pasă de acel cineva. Actul poate presupune un anumit sacrificiu sau un inconvenient oarecare, dar nu-l percepem ca pe o pierdere deoarece felul acesta de a împărţi cu altcineva e prin natura sa răsplătitor.

în mare asta facem noi ca părinţi: dăruim copiilor noştri pentru că au nevoie de noi şi le dăruim încă mai mult atunci când traversează etape dificile, lăsându-ne propriile nevoi la o parte pentru a le satisface pe ale lor. Dacă sperăm să ne răsplătească imediat sau într-un anumit fel, există toate şansele să fim dezamăgiţi. Coca ce ne susţine când ne sacrificăm pentru copiii noştri nu este gândul la vreo recompensă, ci copleşitor de puternicele sentimente de dragoste şi grijă pe care le nutrim faţă de ei încă din clipa în care s-au născut.

Cel mai important lucru pe care-l putem dărui copiilor noştri rămâne însă prezenţa şi atenţia noastră. Nu trebuie să uităm niciodată că simplul fapt de-a fi cu ei le este necesar, indiferent de vârstă. Din nefericire, a ne împărţi timpul cu ei este uneori lucrul cel mai greu de făcut. Prinşi între serviciu, casă, căsnicie şi copii, mulţi părinţi ajung să se plângă că «nu se pot împărţi ca să fie peste tot». Solicitările sunt şi mai intense când este vorba de părinţi singuri.

Un tată divorţat a hotărât să petreacă mai mult timp cu fiul său în vârstă de 11 ani. «Hai să ne facem un program special ca să fim împreună, numai tu şi cu mine, bine?» Reacţia băiatului a fost prudentă. Bănuitor, el şi-a privit tatăl în ochi şi l-a întrebat cât se poate de serios: «Ce înseamnă asta?»

Nu putem recupera timpul pierdut. Este mult mai important să folosim în mod inteligent timpul pe care-l putem petrece împreună cu copiii. Trebuie să fim cât se poate de cinstiţi cu noi înşine în privinţa opţiunilor pe care le facem în viaţă. S-ar putea să reuşim să ne păcălim singuri, spunându-ne: «Am să muncesc pe rupte, din zori şi până-n noapte, şi după ce încep să mă realizez am să petrec mai mult timp cu familia.» Nu ne vom păcăli însă şi copiii. Vor creşte, cu sau fără noi, iar când ne vom întoarce spre ei, dornici sa petrecem mai mult timp împreună, s-ar putea să nu mai fie la fel de receptivi sau de disponibili. Ar fi mai înţelept să ne facem o prioritate din a ne găsi, în orice situaţie, timp pentru copii. Din păcate, este mai uşor de zis decât de făcut. Din cauza presiunilor financiare şi profesionale ne poate fi extrem de greu să ştim când şi unde să tragem linia. Oricum, important este să avem permanent în vedere cât de repede cresc copiii şi să încercăm să le fim alături pe cât ne stă în putinţă.

Uneori putem considera că ne petrecem timpul cu copiii, dar realitatea este că pierdem contactul cu ei. Mama lui Frank era voluntar activ şi se ocupa de grupul de tineret al bisericii. Câtă vreme a făcut şi el parte din grup, Frank era mândru că mama lui îi însoţea în excursii şi plimbări. Dar, când a mai crescut şi a intrat în echipa sportivă de amatori, a apărut un conflict de interese. Acum, mama lui Frank era de obicei la întrunirile de tineret în timp ce el se afla pe terenul de fotbal, fără să aibă pe cineva apropiat în tribună, care să-i fie alături. Ca orice persoană căreia îi place să vadă un proiect dus până la capăt, mamei lui Frank îi venea greu să renunţe la îndatoririle faţă de grupul de tineret chiar dacă acum devenise mai important ca ea să-şi petreacă timpul şi să-şi consume energia în altă parte.

«Până şi mama lui Billy e acolo, se plângea Frank, cu toate că el stă mai tot timpul pe banca rezervelor.»

Frank are nevoie de timpul şi de atenţia mamei, dar altfel ca înainte. Vrea ca ea să se implice în ceea ce face el *acum.*

Timpul şi energia noastră sunt limitate. Trebuie să ne reevaluăm în permanenţă priorităţile, activităţile şi angajamentele prin prisma dezvoltării copiilor noştri. A ne împărţi timpul cu copiii înseamnă să fim mai flexibili şi să ne adaptăm pe măsură ce nevoile lor evoluează. Trebuie să ţinem pasul cu schimbările din viaţa lor şi să le fim alături nu numai când sunt mici, ci şi când au crescut.

Să profităm Ia maximum de timpul petrecut împreună. Modul în care ne petrecem timpul cu copiii noştri este la fel de important ca durata lui. Dacă regretăm timpul şi energia pe care le investim, riscăm să le transmitem copiilor un mesaj de nerăbdare şi de indignare, nu unul de generozitate.

Julia, în vârstă de nouă ani, îşi roagă mama s-o ajute să se pregătească pentru o seară de poezie organizată la şcoală. «Bine, acceptă mama grăbită, dar să nu dureze mult. Am nişte telefoane de dat.» Deşi Julia se bucură că mama o ajută, ea se simte în acelaşi timp zorită. Ba mai rău, are sentimentul demoralizant că proiectul ei este nesemnificativ, un fleac ce trebuie expediat cât mai repede posibil, în timp ce telefoanele mamei sunt mult mai importante.

Când suntem generoşi cu timpul dăruit lor, copiii ştiu că momentele pe care hotărâm să le petrecem cu ei sunt cel puţin la fel de importante ca orice altceva din viaţa noastră. Deşi, indiferent de vârstă, copiii trebuie să înveţe că nu ne putem petrece tot timpul răspunzând nevoilor lor, ar trebui ca măcar câteva minute pe zi să aibă parte de întreaga noastră atenţie. Se poate ca în unele zile să ne fie greu să găsim acele câteva minute, dar ei sunt îndreptăţiţi să ni le ceară.

A împărţi cu cei care au mai puţin. Un salt calitativ se produce atunci când copilul se autodepăşeşte, ajutându-i pe cei

aflaţi la nevoie. Copiii sunt invitaţi adesea să participe la acţiunile umanitare din cadrul şcolii sau al organizaţiilor religioase – o colectă de alimente de Thanksgiving Day sau una de jucării cu

ocazia Crăciunului. Ei sunt în general încântaţi să participe la forma aceasta de a împărţi căci recunosc că au acasă mai multă hrană şi mai multe jucării decât le trebuie şi nu le e greu să înţeleagă cât este de trist să nu ai destul. Nu sacrifică nimic şi le place sentimentul de simpatie ce se degajă atunci când se reunesc cu alţii în acţiunea de a dărui. Ar trebui să profităm de asemenea ocazii pentru a-i face pe copii să simtă bucuria de a împărţi cu cei aflaţi la nevoie.

Din clipa în care devin conştienţi de nevoile altora, unii copii au tendinţa să răspundă acestor nevoi într-un mod foarte direct. Trebuie să-i încurajăm să-şi urmeze instinctul şi să încerce să-i ajute pe alţii chiar dacă asta presupune eforturi sau sacrificii din partea noastră. S-ar putea să fie nevoie să le sugerăm ce să facă. Un copil ar putea hotărî să renunţe la ceva din timpul său liber pentru a face muncă voluntară; sau să contribuie cu o parte din banii de buzunar pentru o cauză nobilă. Copiii pot face din proprie iniţiativă lucruri uimitoare. Un băiat de 11 ani a iniţiat o colectă de pături care s-a transformat cu timpul într-un program mai amplu, având ca scop să le ofere celor lipsiţi de adăpost haine, cafea fierbinte şi sandvişuri. Deşi adulţii l-au ajutat când proiectul a câştigat în amploare, băiatul a rămas mai departe în centrul organizaţiei. A continuat să lucreze în linia întâi, împărţind pături şi haine, şi a activat ca purtător de cuvânt cerând donaţii.

Roadele împărţirii. Când copiii cresc într-o familie în care a împărţi cu ceilalţi este un mod de viaţă, ei simt atât importanţa, cât şi bucuria actului de a dărui. Când intră în adolescenţă încep să înţeleagă genul de dăruire pe care-l presupune «meseria» de părinte şi din acel moment devin capabili să dăruiască puţin câte puţin şi ei.

Mama lui Sadie, o fată de 15 ani, a stat într-o noapte până târziu, ajutându-şi fiica să înveţe cuvintele noi din vocabular. Dimineaţa a găsit un bilet de la Sadie, în care scria: «Mulţumesc că ai stat cu mine atât de târziu. îţi sunt foarte recunoscătoare pentru ajutor.»

Iată momente care ne redau încrederea în noi înşine ca părinţi. Când copiii încep să ne facă complimente pentru ceea ce le-am

dăruit, putem fi liniştiţi: sunt pe calea cea bună, au început să ştie ce înseamnă generozitatea. Este un subiect vast şi ai nevoie de o viaţă întreagă ca să-l aprofimdezi.

Sperăm ca, pe măsura ce cresc, copiii noştri să devină capabili să se dăruiască fără gândul la un câştig personal, ci doar ca expresie a sentimentelor de grijă şi apartenenţă pe care le nutresc. Vrem să se împartă pe ei înşişi cu ceilalţi şi să contribuie la bunăstarea comunităţii lor, punându-şi la bătaie-timpul, energia, atenţia, bunurile pe care le posedă. Nu toţi ajung la un asemenea grad de generozitate, însă cei care reuşesc au o viaţă împlinită şi fac ca lumea în care trăim să devină un loc mai bun.

Dacă trăiesc în onestitate, copiii învaţă respectul pentru adevăr

Respectul pentru adevăr este, poate, lucrul cel mai greu de insuflat cuiva. Deşi majoritatea părinţilor vor fi de acord că onestitatea şi respectul pentru adevăr sunt calităţi importante, care trebuie cultivate la copii, realitatea este că nici unul dintre noi nu e întru totul onest în viaţa de zi cu zi. A decide cum, când şi în ce măsură e importantă onestitatea este o chestiune extrem de complexă şi de personală. Cei mai mulţi dintre noi le spunem copiilor poveşti pe care le considerăm inofensive, cum ar fi cele despre Moş Crăciun sau despre Baba Cloanţa, dar unii părinţi consideră că până şi aceste poveşti sunt o formă de neonestitate. Anumiţi părinţi socotesc că e acceptabil să mintă cu privire la vârsta copiilor pentru a obţine gratuitate la călătoria cu avionul sau bilete de film cu preţ redus; alţii socotesc inacceptabile asemenea lucruri. Indiferent de standardul nostru personal, aproape toţi spunem, măcar din când în când, «mici minciuni nevinovate» menite să ne simplifice viaţa, să ne economisească timpul ori să menajeze sentimentele celorlalţi. Puşi însă în faţa unor dileme similare, nu vom mai lua aceleaşi decizii. Nu există nici o îndoială, a spune adevărul poate fi o chestiune teribil de complicată.

Dacă adulţii au uneori dificultăţi în a discerne când este bine să spună tot adevărul şi când este mai bine să-l atenueze sau chiar să mintă, imaginaţi-vă ce confuzie trebuie să existe în această privinţă în mintea copiilor. Ei ştiu că noi punem preţ pe onestitate şi că aşteptăm de la ei să ne spună adevărul. Totuşi

sunt martorii propriilor noastre inconsecvenţe şi descoperă că în anumite situaţii sinceritatea lor pare să ne provoace suferinţă. Cum îi putem învăţa cât de important este să fii onest, recunoscând totodată cât e de complicat uneori să fii aşa?

Adevărul. Putem începe prin a ne ajuta copiii să înţeleagă că a fi onest şi a spune adevărul sunt două aspecte diferite ale aceluiaşi lucru. Onestitatea acoperă o gamă largă de comportamente, inclusiv capacitatea noastră de-a vedea şi de-a experimenta lucrurile aşa cum sunt – fără distorsiuni, patimă, evitare sau negare. A spune adevărul se referă la capacitatea noastră de a comunica ceea ce vedem şi simţim cu acurateţe şi claritate. Vrem să ne ajutăm copiii să capete, pe măsură ce cresc, un anumit discernământ – aptitudinea de-a identifica situaţiile în care este mai bine să lase adevărul sau măcar o parte din el nespusă. Şi mai trebuie să înţeleagă diferenţa dintre o minciună şi o greşeală involuntară. Minciuna presupune o înşelăciune intenţionată. Or, rău este să înşeli, nu să faci o afirmaţie greşită.

Primul pas este să ne învăţăm copiii să recunoască adevărul şi să-l privească drept în faţă, chiar şi atunci când este incomod sau indezirabil pentru ei. Vrem să fie capabili să ne relateze :u acurateţe şi în totalitate ce s-a petrecut într-o situaţie dată sau ce anume au făcut ei. Pentru asta trebuie să înveţe să facă distincţia dintre un fapt şi diferitele tipuri de ficţiune – subiectivitatea, relatarea a ceea ce presupun ei că vor alţii să audă şi nu a realităţii sau, pur şi simplu, zborul imaginaţiei.

Copiii care au dificultăţi în a descrie cinstit cum s-au pe- recut lucrurile sunt în general spcriaţi de posibilele consecinţe ile sincerităţii lor. Ei caută să se protejeze ori să-i protejeze)e alţii de reproşuri sau de pedeapsă. îi putem ajuta creând un nediu în care să fie preţuiţi pentru că spun adevărul chiar şi itunci când au făcut ceva rău. Este vorba aici de un subtil echi- ibru. Pe de-o parte, trebuie să ne ajutăm copiii să-şi asume responsabilitatea conduitei lor greşite şi să accepte consecinţele. Nu vrem sa capete convingerea că, indiferent ce fac, atâta vreme cât spun adevărul totul este în ordine.

Pe de altă parte, nu vrem să se teamă în asemenea grad de reacţia noastră în faţa adevărului încât să fie tentaţi să mintă.

O cale de a-i ajuta este să ne concentrăm asupra celor întâmplate în loc să încercăm să găsim vinovatul.

«Cum de-a rămas racheta de tenis toată noaptea afară, pe verandă?» le întreabă mama pe fiicele ei de nouă şi respectiv 11 ani. Fetele se uită speriate una la alta, simţind că ar putea da de necaz.

«Păi... începe cea mică, eu am luat-o din maşină împreună cu alte lucruri, şi... cred că i-am dat drumul pe verandă ca să pot deschide uşa.»

Fata cea mare intervine: «Am spus că o s-o aduc eu în casă, dar pe urmă am uitat.»

Mama pricepe ce s-a întâmplat şi le avertizează serios pe amândouă: «Vă rog mult, data viitoare asiguraţi-vă că aduceţi absolut totul în casă. Racheta de tenis se poate strica dacă rămâne toată noaptea afară.»

întrebând cum a ajuns racheta pe verandă, mama a obţinut informaţii mult mai exacte decât dacă şi-ar fi întrebat fiicele care dintre ele a lăsat-o acolo. Dacă accentul ar fi fost pus pe găsirea vinovatului, fetele ar fi fost tentate să dea vina una pe alta. Aşa, ele i-au spus mamei adevărul, fiecare relatându-şi propria experienţă, iar mama le-a considerat pe amândouă responsabile de o greşeală nedorită.

Nimic altceva decât adevărul. înainte de-a învăţa că nu trebuie să mintă, toţi copiii experimentează minciuna. în consecinţă, una dintre cele mai importante deprinderi pe care trebuie să le căpătăm în calitate de părinţi este aceea de a reacţiona cum trebuie în asemenea situaţii. Chestiunea este delicată. Trebuie să-i zguduim puţin fără să-i speriem şi astfel hcât să înţeleagă că suntem de partea lor. într-o situaţie în care >unt tentaţi să mintă nu trebuie niciodată să le întindem în mod ieliberat o cursă ori să-i încolţim. Iar când îi prindem cu minciuna trebuie să fim gata să luăm atitudine şi să ne asigurăm că înţeleg cât e de important să respecte adevărul.

Erin, în vârstă de patru ani, a făcut împreună cu mama ei prăjituri

pentru serbarea de la grădiniţă. Mai târziu, pe când nama lucra la biroul ei, Erin veni în fugă să-i spună ceva. Pe a colţurile gurii îi rămăseseră firimituri şi urme de ciocolată.

«Erin, văd nişte fărâmiţe de ciocolată pe boticul tău, spu- ;e mama. Ai luat cumva vreo prăjitură din tavă?»

Fetiţa clătină din cap. «Nu, mami», răspunse ea cu ochii năriţi.

Mama îşi dădu imediat seama că discuţia lor este pe cale le-a deveni extrem de delicată. «Ia hai s-o luăm de la capăt, Iraga mea, zise ea blând, şi te rog să-mi spui adevărul. Ai luat ina dintre prăjiturelcle pe care le-am făcut? Nu e nimic dacă ii luat, dar trebuie să ştiu.»

«Păi... poate doar una mică-mică», recunoscu Erin, lin- ^ându-şi degetele.

«Doar una?» întrebă mama. Buclele aurii ale lui Erin săl- ară când ea dădu din cap cu mândrie. «Mă bucur că ai fost cinstită, Erin, spuse mama. E mare lucru să fii demnă de încredere.»

«Bine, zise Erin. Dar pot să mai iau o prăjitură?»

«Nu acum, răspunse mama. Unu la mână – aproape că e)ra mesei şi doi la mână – trebuie să păstrăm cât mai multe irăjituri pentru serbarea de la grădiniţă. De aceea m-ar bucura ca altă dată să-mi ceri voie înainte să iei prăjituri: ca să putem liscuta despre asta. Bine?»

«Bine, mami, spuse Erin. Pot să mă duc acum la joacă în curte?»

Fetiţa a primit o lecţie importantă şi a fost ajutată să înţeleagă că este esenţial să-i spună mamei adevărul chiar şi atunci când simte că s-ar putea să nu-i placă ce a făcut. Mama i-a arătat clar că aflarea adevărului e suficient de importantă pentru ea ca să-şi lase treburile şi să stea de vorbă cu fiica ei îndeajuns ca să descopere adevărul. A explicat şi motivul pentru care nu dorea ca Erin să mănânce prăjiturile şi a spus de ce este bine să ceară voie pe viitor.

Cum infracţiunea nu era prea gravă şi ea era ocupată, mama lui Erin putea fi tentată să treacă peste incident. Ar fi ratat însă o ocazie nemaipomenită de a-i arăta fetiţei că preţuieşte respectarea adevărului. Alţi părinţi ar fi putut fi duri cu copilul lor pentru că a minţit sau a luat prăjituri pe furiş, dar procedând astfel nu l-ar fi învăţat decât să mintă mai bine ori să fie mai abil când ciuguleşte

ceva pe ascuns. Principiul respectării adevărului şi al încrederii între părinte şi copil este de o importanţă capitală şi trebuie tratat ca atare. Problema este să procedăm în aşa fel încât copiii noştri să respecte adevărul pentru că ne respectă valorile şi vor să ne facă pe plac, nu pentru că se tem de noi.

Poveşti şi minciuni. Când îi învăţăm pe copii cât de important este adevărul, ne lovim de o altă problemă delicată – diferenţa dintre a spune o poveste şi a spune o minciună. Copiii au o imaginaţie minunat de fecundă şi este limpede că nu vrem să-i lipsim de bucuria ei. Vrem să fim siguri că, explicându-le ce înseamnă respectarea adevărului, lăsăm loc pentru plăcerea de a crea şi a istorisi poveşti şi îi încurajăm să ne împărtăşească, nouă şi altora, roadele imaginaţiei lor. Dacă suntem atenţi, putem folosi discuţiile despre natura povestirii pentru a-i ajuta pe copii să facă distincţia între fapte şi ficţiune.

Mama lui Anthony, un băieţel de doi ani, simte că o ia razna. Este deja în întârziere şi nu-şi găseşte nicăieri cheile. «Nu înţeleg! spune ea. Le ţineam în mână. Unde au dispărut?»

«Cred că le-a luat monstrul», spune grav Anthony.

«Mmm, monstrul, repetă mama. Şi nu cumva ştii unde-o fi pus monstrul ăla cheile?»

«în cutia cu jucării!» ciripeşte vesel Anthony.

Mama bagă mâna în cutia cu jucării şi scoate de-acolo cheile. «Mi-ai spus o poveste? îl întreabă ea pe Anthony. Cred că da! Şi cred că monstrul eşti de fapt *tu*\» începe să-l gâdile şi Anthony chicoteşte.

«Monstrule, adaugă ea, spunându-şi în sinea ei că pe viitor va trebui să nu mai lase cheile la îndemâna băieţelului, cheile de la maşină nu sunt o jucărie. Dacă se pierd, nu mai putem merge cu maşina. Te rog să nu le mai iei altă dată.»

Pentru un copil atât de mic şi într-o asemenea situaţie, mama a făcut tot ce trebuia pentru a clarifica diferenţa între adevăr şi ficţiune, şi a facut-o în aşa fel încât Anthony să înţeleagă că poate fi

distractiv să spui poveşti, mai ales atunci când toată lumea ştie că este vorba «de o simplă poveste».

Putem crea în familie un mediu în care se face diferenţa între adevăr şi ficţiune continuând totuşi să apreciem poveştile şi să ne bucurăm de ele. Şi îi putem ajuta pe copii să înţeleagă încetul cu încetul natura Adevărului în raport cu Ficţiunea. Le va fi de mare ajutor atunci când vor descoperi realitatea din spatele unor mituri îndrăgite, precum cel cu Moş Crăciun sau cu iepuraşul de Paşti. Poate că unii părinţi nu vor trebui niciodată să spună «Nu există Moş Crăciun». în schimb, pe măsură ce copiii cresc şi ajung să pună întrebări despre adevărul poveştii, ei îi vor ghida către conştientizarea treptată a faptului că Moşul este un simplu mit, continuând să preţuiască misterul credinţei pe care el o reprezintă.

Mama, tatăl şi fiul lor de şapte ani, Kevin, merg cu maşina la cumpărături de Crăciun. Deodată, de pe bancheta din spate răzbate întrebarea de care se temeau de mult părinţii lui Kevin: «Există Moş Crăciun?» «Mama lui Paul spune că Moşul trăieşte la Polul Nord. Tatăl lui Jenie spune că Moş Crăciun e spiritul dărniciei. Sora mai mare a lui Mary spune că e un personaj inventat de noi. Deci există sau nu Moş Crăciun?»

Mama respiră adânc şi răspunde precaută: «Ştii, Kevin, există multe, multe lucruri în lumea asta pe care nu le înţelegem complet. Hai să spunem că povestea lui Moş Crăciun este un mister minunat.»

Kevin îşi lasă capul pe spătar şi zâmbeşte. Pentru moment, răspunsul acesta îl satisface. Vrea sa creadă în Moş Crăciun şi i se dă voie s-o facă. Răspunsul mamei respectă maturitatea crescândă care l-a făcut să pună întrebarea şi totodată lasă loc unei înţelegeri diferite a identităţii lui Moş Crăciun. Când va mai creşte, Kevin va fi capabil să-şi dea seama că mama i-a dat un răspuns adevărat, deşi oarecum evaziv, la întrebare, în- drumându-l discret în acelaşi timp să-şi dezvolte o perspectivă mai matură asupra naturii lui Moş Crăciun.

Micile minciuni nevinovate. Unele lucruri sunt uşor de

catalogat drept adevărate sau false, altele nu. Pe măsură ce pătrund în lumea din afara casei părinteşti, copiii descoperă repede că există mai multe puncte de vedere şi că, indiferent de situaţie, fiecare punct de vedere este important pentru a înţelege pe de-a-ntregul ce s-a întâmplat.

Fran are şapte ani şi este supărată pe mama ei. «Ai minţit, spune fetiţa. Duminică ai zis că ţi-a plăcut masa de la mătuşa Karen, şi adineaori i-ai zis lui tati că mătuşa găteşte groaznic.»

«Ai dreptate, încuviinţează mama. Nu i-am spus mătuşii părerea mea sinceră despre mâncarea pregătită de ea pentru că n-am vrut s-o jignesc. M-am gândit că e mult mai important să fii drăguţ decât să fii sincer.»

«Oo, spune Fran şi, după câteva clipe de gândire, întreabă: deci asta înseamnă că eu nu trebuie să fiu cinstită tot timpul?» Fetiţa se străduieşte să înţeleagă care sunt regulile corecte.

Mama îi acordă fiicei ei întreaga atenţie. «Ba vreau să fii cinstită, spune ea cu grijă. Există însă unele situaţii în care este mai important să fii drăguţ. Când spunem o mică minciună ca să nu jignim pe cineva, se cheamă că am spus o minciună nevinovată. Tot minciună este, dar uneori e mai bine să procedezi aşa.»

Fran ascultă cu foarte mare atenţie, dar este evident derutată.

«Uite, continuă mama, să zicem că prietena ta Andrea ar veni să-ţi arate rochia ei cea nouă, iar ţie nu ţi-ar plăcea, culoarea ţi s-ar părea ţipătoare. I-ai zice lucrul ăsta?»

Fran se gândeşte o clipă şi spune: «Nu i-ar plăcea să audă una ca asta.»

«Ei, ce i-ai putea spune ca să-i faci plăcere?»

«Oooo... E bine?» Fran nu pare tocmai mulţumită de răspunsul ei.

«Poate», zice mama.

«A, ştiu! Aş putea spune ce altceva îmi place totuşi la rochia ei!» exclamă fetiţa încântată.

«Da, asta e ideea, zice mama. Găseşti ceva drăguţ să-i spui despre ea sau o întrebi de unde o are sau ceva de genul ăsta. Secretul este s-o faci pe prietena ta să se simtă fericită pentru ceva care e

important pentru ea. Şi să ştii, mai adaugă mama, e bine să ţii minte că nu tuturor ne plac aceleaşi lucruri. O culoare care pe tine nu te încântă poate fi culoarea preferată a prietenei tale.» Acum Fran învaţă nu numai despre importanţa amabilităţii, ci şi despre faptul că există mai multe feluri de- a privi lumea şi toate sunt valabile.

Sigur că discuţia nici n-ar mai fi avut loc dacă mama s-ar fi abţinut să comenteze talentele culinare ale surorii ei de faţă cu Fran. Vechea zicală: «Dacă nu poţi să spui ceva drăguţ, mai bine taci» i-ar fi făcut poate pe unii să nu-şi mai exprime defel adevăratele sentimente, deşi îndemnul nu e lipsit de înţelepciune. Fireşte că, dacă ne permitem să ne exprimăm deschis toate sentimentele, chiar şi pe cele care i-ar putea tulbura pe copii, trebuie să fim pregătiţi să discutăm foarte serios cu ei lucrurile care-i contrariază, aşa cum a făcut mama lui Fran.

Să-i învăţăm pe copii ce înseamnă integritatea. Copiii învaţă ce este onestitatea de la părinţi. Tot ce facem şi spunem reprezintă pentru ei un exemplu viu a ceea ce înseamnă să fii cinstit. Copiii observă cum facem faţă miilor de situaţii din viaţa de zi cu zi şi, cel puţin cât sunt mici, presupun că modul nostru de-a proceda este cel corect.

Alicia, în vârstă de nouă ani, şi tatăl ei ies din restaurantul în care luaseră prânzul. Fetiţa observă că tatăl priveşte absent restul pe care i-l dăduse casieriţa. Abia în parcare realizează că femeia greşise în favoarea lui.

«O clipă, Alicia, aici ceva nu e în regulă, spuse tatăl, ară- tându-i fetiţei restul. Mi-a dat prea mult înapoi.»

Tatăl şi fiica refacură calculul şi ajunseră la concluzia că primiseră aproape cinci dolari în plus. «Hai să ne întoarcem şi să punem lucrurile în ordine», zise tatăl.

Alicia nu e tocmai încântată căci îşi şi imaginase cum ar putea ei cheltui cei cinci dolari picaţi din cer. Ştie însă că tatăl ei are dreptate. Casieriţa le-a fost extrem de recunoscătoare şi le-a explicat că la sfârşitul zilei ar fi trebuit să completeze din banii ei suma lipsă. Patronul, care auzise conversaţia, i-a dat tatălui un cupon cu o reducere substanţială pentru următoarea consumaţie. Când tatăl şi

fiica au părăsit pentru a doua oară localul, amândoi se simţeau minunat.

«Ce zici de asta, Alicia? zise tatăl. Te bucuri că am înapoiat banii?»

«Aş spune că cinstea e răsplătită», observă Alicia.

«Când faci ce trebuie ai un sentiment tare plăcut, chiar dacă nu primeşti nici o recompensă, mai zise tatăl. Şi să ştii că e de-ajuns să spunem adevărul ca să se întâmple lucruri plăcute, la care nici nu ne aşteptam.»

De la suflet la suflet. Există situaţii în care onestitatea absolută nu-şi are locul. în anumite chestiuni este mai important ca răspunsurile noastre să ţină cont de vârsta şi de nivelul de dezvoltare al copilului. Cei mai mulţi dintre noi au tendinţa de-a subestima puterea de înţelegere a copiilor, deşi în grupurile cu care lucrez există întotdeauna câte un părinte care se angajează în explicaţii ştiinţifice detaliate, care-l derutează şi-l copleşesc pe copil, de îndată ce acesta îi pune prima întrebare despre venirea pe lume a bebeluşilor.

Subiectele cele mai greu de discutat cu copiii noştri sunt sexul şi moartea. Mulţi suntem stânjeniţi şi când vorbim despre asta cu alţi adulţi. A le explica copiilor aceste lucruri este o adevărată provocare. Trebuie să cântărim capacitatea lor de-a înţelege diverse noţiuni şi să ne gândim cum i-ar putea afecta ceea ce vrem să le transmitem. Spunându-le prea multe despre sex la o vârstă prea fragedă i-am putea împovăra cu detalii ce riscă să-i tulbure sau să-i lase perplecşi, în vreme ce ideea de moarte i-ar putea înspăimânta, interferând cu sentimentul lor general de securitate.

Să nu uităm că, în general, copiii noştri ştiu, văd şi aud mult mai multe despre aceste subiecte decât ne imaginăm noi, chiar dacă informaţiile pe care le spicuiesc şi presupunerile pe care le fac pot fi cât se poate de greşite. Când vine vorba de asemenea subiecte, o bună cale de a demara discuţia este să vă întrebaţi copiii ce anume ştiu până în acel moment. Putem începe de unde se află ei, lămurind principalele confuzii. Apoi le putem oferi explicaţiile noastre cele

mai candide şi mai adecvate vârstei. Uneori este de preferat să apelăm la surse ajutătoare. Există o mulţime de cărţi ilustrate pe teme legate de sex, moarte şi alte chestiuni delicate, menite să-i ajute pe părinţi să discute cu copiii.

Când le subestimăm puterea de înţelegere şi încercăm să disimulăm adevărul, copiii remarcă discrepanţa dintre ceea ce înţeleg deja şi explicaţiile noastre. Pe unii lucrul acesta îi derutează, facându-i să se simtă vinovaţi sau să se îndoiască de ei înşişi. Copiii sunt înclinaţi să ne creadă, aşa că atunci când apare o discrepanţă pot presupune că au greşit şi că gândurile lor nu sunt tocmai cuviincioase. «Cum de mi-am putut imagina treaba asta? Ce urât din partea mea!» Nu vrem, desigur, să ne punem copiii în situaţia de-a căuta adevărul şi de-a afla, în cele din urmă, că noi le-am dat informaţii greşite sau i-am pus pe o pistă falsă.

O preocupare majoră a copiilor ajunşi la adolescenţă este să caute adevărul, aşa cum îşi caută o identitate independentă de mama, tata şi familie. Procesul de înţelegere a trupurilor lor în curs de maturizare şi conştientizarea individualităţii şi unicităţii lor sunt experienţe la fel de puternice ca şi eforturile pe care le-au făcut, bebeluşi fiind, pentru a se întinde din leagănul lor ca să apuce şi să ţină diverse obiecte. Şi adolescentul «se întinde» dincolo de limitele făpturii sale – căutând să surprindă abstractul, să stăpânească sensul inefabil al Sinelui şi al Celuilalt, să determine principiile după care se va conduce în viaţă şi să încerce să ancoreze toate acestea în lumea reală.

Trupul lor, care a căpătat deja conturul adultului, le marchează la rândul său gândurile şi sentimentele. Din păcate, când se jenează să ne pună întrebări, există riscul să-i întrebe pe alţi copii, poate mai derutaţi decât ei. Iar când accesul la informaţii le este barat, vor încerca să lămurească singuri lucrurile. în aceşti ani extrem de dificili, copiii renunţă să mai caute alinare în braţele mamei. Nu înseamnă însă că nu mai au nevoie de noi. Indiferent cât de distanţi ar părea sau cât de violent ar respinge încercarea noastră de-a ne apropia de ei, fiţi siguri că au nevoie de noi mai mult ca oricând.

Relaţia părinte-copil este pusă serios la încercare în aceşti primi

ani ai adolescenţei. Trebuie să găsim acum o nouă formă de intimitate cu copiii noştri. Adolescenţii vor să se simtă a- proape de noi şi să ştie că suntem alături de ei. Vor să ştie că pot veni oricând la noi să ne spună ce simt şi că noi le vom asculta istorisirile, ne vom implica, alături de ei, în căutarea sensurilor şi îi vom ajuta să capete o viziune mai largă, o viziune nouă, sau vom explora împreună cu ei alternativele. Au nevoie să ştie că vom răspunde cât de exact şi de complet putem la întrebările despre sexualitate, despre trupurile lor în schimbare, despre sentimentele şi dorinţele lor atât de intense. Cum le putem păstra încrederea în acest vârtej de probleme? Fiind cinstiţi şi de bună-credinţă cu ei.

Trebuie să lăsaţi deoparte emoţia, stânjeneala sau orice alt tip de jenă. Trebuie să le daţi copiilor dumneavoastră informaţiile de care au nevoie pentru a trăi şi a răzbate în viaţă. Trebuie să-i pregătiţi să facă faţă problemelor vieţii de adult la fel cum i-aţi pregătit pentru prima zi de grădiniţă, de şcoală sau de liceu. Lumea de astăzi este plină de pericole. în timpul liceului sau chiar mai devreme, copiii sunt expuşi la droguri şi alcool, devin activi sexual mai devreme şi riscă să contracteze o boală cu transmitere sexuală, SIDA fiind cea mai ameninţătoare.

Părinţilor cu care lucrez le sugerez să discute între ei, în absenţa copiilor, despre propria adolescenţă, să încerce să-şi amintească ce le-au spus – sau nu le-au spus – părinţii lor. Cât de sinceri şi de deschişi au fost cu ei? De ce anume ar fi avut nevoie de la părinţi şi n-au primit? Cum le-ar fi schimbat asta adolescenţa? Ar fi putut părinţii lor să fie mai direcţi cu ei? Câtă informaţie au primit de la alţi copii? în ce măsură a fost corectă? Cine i-a informat despre chestiunile esenţiale, cum ar fi menstruaţia, emisia nocturnă de spermă, erecţiile, masturbarea, orgasmul, sarcina, contracepţia: părinţii sau altcineva? După acest exerciţiu, majoritatea părinţilor află unul despre celălalt lucruri noi şi se aleg cu câteva povestiri interesante, care merită împărtăşite copiilor lor adolescenţi.

Dacă nu ştiţi răspunsul la o întrebare pusă de copilul dumneavoastră, recunoaşteţi asta şi instruiţi-vă. Desigur, lucrurile cele mai importante pe care i le puteţi oferi sunt căldura, înţelegerea şi

iubirea, grija dumneavoastră permanentă şi conştiinţa faptului că sunteţi întotdeauna alături de el. După care trebuie să încercaţi să vă relaxaţi, sperând că va face opţiunile corecte.

Valoarea respectului pentru adevăr. în viaţă, copiilor le va fi de mare ajutor dacă îi vom educa să fie oneşti şi să respecte adevărul. Vor înţelege valoarea integrităţii şi a încrederii în relaţiile cu colegii, prietenii şi familia. Vor avea curajul de-a se privi pe ei înşişi şi situaţia în care se află cu onestitate şi vor fi convinşi de menirea şi responsabilitatea lor în această lume. Şi, poate cel mai important lucru, vor avea conştiinţa liniştitoare a faptului că sunt cinstiţi cu ei înşişi. Pacea interioară care izvorăşte de aici este un dar nepreţuit.

Dacă trăiesc în corectitudine, copiii învaţă să fie drepţi

Copiii tind să fie extrem de practici în ceea ce priveşte ideea de corectitudine. Pentru ei corect înseamnă bine, iar incorect înseamnă rău. Sunt obişnuiţi cu jocuri având reguli clare care definesc ce este corect şi se aşteaptă ca toată lumea să se conformeze aceloraşi reguli. Din păcate, nu aşa stau lucrurile în viaţa reală – deşi cu toţii avem momente în care ne dorim să existe un cod al regulilor de viaţă care să ne spună, o dată pentru totdeauna, calea corectă de urmat şi pe care toată lumea să-l respecte.

Ca adulţi, suntem obişnuiţi cu suişurile şi coborâşurile vieţii şi cu faptul că lucrurile nu ies întotdeauna aşa cum credem noi că ar trebui. Copiii noştri însă încă nu s-au împăcat cu ideea că viaţa nu este întotdeauna corectă. Ei continuă să creadă în corectitudine şi se simt frustraţi dacă realitatea îi contrazice. Când Sally, la cei şapte ani ai ei, i se plânge amarnic mamei că jucând «loveşte conserva» cu copiii din cartier aceştia n-au respectat regulile, mama ar putea fi tentată să răspundă cu superficialitate: «Viaţa nu e corectă, draga mea!» Un asemenea răspuns nu vine însă în întâmpinarea frământărilor legitime ale lui Sally. Fetiţa are nevoie să discute despre sentimentul ei că jocul n-a fost corect, despre cum sperase să fi decurs lucrurile şi despre aşteptările ei. Dacă mama ar analiza toate astea împreună cu Sally şi i-ar asculta cu răbdare ofurile, ea ar putea orienta încet-încet conversaţia spre un făgaş pozitiv, întrebând-o: «Cum crezi tu că trebuia să fie?» şi «Ce-ar fi de făcut

pentru ca data viitoare sa fie mai bine?» Accentul pus pe ce anume ar trebui schimbat poate compensa dezamăgirea lui Sally, dându-i speranţa că data viitoare jocul va decurge mai bine.

Asemenea discuţii pot elimina şi tensiunile din familie când apar neînţelegeri cu privire la ce este corect şi ce nu. Un dialog deschis le permite membrilor familiei să-şi împărtăşească punctele de vedere şi să explice cum ar putea face sau vedea altfel lucrurile cu următoarea ocazie. Din păcate, oricât ne-am strădui să fim corecţi, nu îi putem mulţumi întotdeauna pe toţi.

Ca părinţi, ne place poate să credem că ideea noastră de corectitudine este justă, dar trebuie să ţinem minte că fiecare membru al familiei vede lucrurile altfel şi că dreptatea este adesea definită de persoana care judecă situaţia. Important pentru copii este ca ei să înţeleagă că *intenţia* noastră este să fim corecţi şi să ştie că suntem dispuşi să discutăm despre ideile şi frământările lor. Găsindu-ne timp să ne ascultăm copiii, ajutându-i să-şi clarifice sentimentele şi încurajându-i să-şi pună cele mai bune idei în practică, le arătăm că ne interesează cu adevărat corectitudinea din viaţa de zi cu zi.

Corectitudinea în familie. Ori de câte ori aud un părinte declarând «îmi tratez toţi copiii la fel», ştiu că nu poate fi adevărat. Nu este omeneşte posibil. Şi chiar dacă ar fi, nu înseamnă că este de dorit. Copiii au nevoie ca atenţia noastră să fie di- recţionată tocmai spre calităţile şi defectele lor specifice. Ce este corect faţă de un copil poate fi incorect faţă de un altul. Vârste diferite, nevoi diferite, situaţii diferite şi personalităţi diferite – toate impun abordări diferite.

în ciuda eforturilor noastre de a-i trata corect pe copii, în majoritatea familiilor există o rivalitate între fraţi. Disputele se pot învârti aparent în jurul jucăriilor, privilegiilor speciale, hranei sau banilor, dar cel mai adesea problema reală este favoritismul pe care-l percep copiii. Ei pot fi extrem de sensibili la modul în care părinţii îşi exprimă şi îşi distribuie energia, timpul, interesul şi atenţia. în

ultimă instanţă, fiecare copil doreşte să se simtă la fel de important şi de dorit ca şi ceilalţi.

Când copiii se plâng că există favoritisme, ar trebui să ne facem timp şi să ne analizăm adevăratele sentimente şi atitudini pe care eventual le transmitem. O anumită competiţie este inevitabilă, iar între fraţi se vor face întotdeauna comparaţii. Trebuie să ne asigurăm însă că nu alimentăm în mod inconştient o atmosferă de rivalitate în casă. Se poate întâmpla ca strategii aparent inofensive, menite să-i facă pe copii să ducă anumite lucruri la bun sfârşit, să aibă efecte secundare la care nici măcar nu ne-am gândit. De exemplu, încurajându-i pe copii să se întreacă între ei la treburile casnice sau la lecţii, putem stârni o adevărată competiţie. Cine câştigă, cine pierde, cine e primul, cine e ultimul – aceste noţiuni îşi au locul pe terenul de sport, nu într-un cămin. Vrem ca fraţii şi surorile să-şi evalueze propriul comportament şi propriile talente, să se compare cu ei înşişi, nu unul cu celălalt.

Putem contracara sentimentul de favoritism petrecând un anumit timp cu fiecare copil în parte. Un cuplu pe care-l cunosc are trei băieţi, în vârstă de patru, şase şi opt ani. Pe rând, fiecare părinte îl invită pe câte unul dintre băieţi undeva, de exemplu la o cofetărie să mănânce o prăjitură. Cei doi au astfel ocazia de-a fi împreună şi de-a vorbi fără întreruperile şi tensiunile inerente cadrului familial. Părintele află ce este în mintea copilului – ce se întâmplă la şcoală, în cartier, acasă, cu fraţii –, iar copilul reuşeşte, pentru o vreme, să-l aibă pe părinte numai pentru el. Asemenea conversaţii, departe de forfota şi confuzia care domnesc în casă, sunt extrem de importante căci pregătesc terenul pentru o comunicare deschisă în dificilii ani ai adolescenţei. în plus, transmit foarte clar fiecărui copil un mesaj esenţial: «Eşti important pentru noi şi ne interesează ce simţi.» Nu trebuie ca aceste discuţii să aibă loc neapărat într-o cofetărie, dar este indicat să nu aibă loc acasă. De fapt, nici nu trebuie să fie vorba de vreo «tratație». O ieşire din obişnuit care să creeze posibilitatea înfiripării unei conversaţii este la fel de potrivită: o excursie, o vizită la un muzeu, o plimbare cu barca. Esenţial este sentimentul

copilului că are parte de atenţia dumneavoastră exclusivă – un timp special dedicat numai lui.

A spune ceea ce gândeşti. Pentru a ajunge să spună cu glas tare ceea ce socotesc că e nedrept – la şcoală, în cartier sau, mai târziu, la locul de muncă – copiii trebuie să înveţe mai întâi să-şi exprime acest sentiment în faţa noastră. Dacă le respectăm protestele privitoare la ceea ce e incorect, după părerea lor, în familie, ei vor învăţa că pot contribui la schimbarea în bine a lucrurilor.

«Mă trataţi ca pe un copil mic, li se plânge părinţilor Andy, un băiat de nouă ani, într-o seară, după cină. Prietenii mei pot să stea seara oricât de târziu vor.»

«*Oricât* de târziu vor?» îl întreabă tatăl lui, privindu-l pe deasupra ochelarilor.

«în orice caz, mai târziu decât stau eu», spune Andy.

«Dar spune-mi, te rog, pe cine mă chinui eu să trezesc în fiecare dimineaţă ca să meargă la şcoală?» întreabă mama.

«Pe mine», recunoaşte Andy.

«Se pare că ai nevoie de orele astea de somn», spune tata.

«Dar în weekend?» întreabă Andy.

«Ei bine, în weekend e altă poveste. Dacă vrei, putem discuta despre altă oră de culcare în weekend, spune mama. Până la ce oră crezi că ar trebui să-ţi dăm voie să stai seara vinerea şi sâmbăta?» Folosind cuvântul «ar trebui», ea îl încurajează pe Andy să facă uz de raţiune, nu să-i spună pur şi simplu ce vrea. în felul acesta se ridică nivelul negocierii, iar băiatul e ajutat să-şi asume răspunderea deciziei privind schimbările pe care şi le-ar dori.

«Cred că mai am încă nevoie de cel puţin opt ore de somn, asta înseamnă...» spune Andy, încercând să calculeze noua oră de culcare.

«Bine, intervine tatăl. Hai să încercăm.»

«Grozav!» exclamă Andy.

E mulţumit de el însuşi pentru că a schimbat o situaţie pe care o considera nedreaptă.

Când copiii consideră că o anumită regulă a familiei nu e corectă, este extrem de important să le permitem, ba chiar sa-i încurajăm, s-o pună în discuţie. Dacă nu le luăm sentimentele în serios şi nu le respectăm dreptul de-a se exprima deschis, ei pot căpăta atitudinea aceea tipică de resemnare plină de resentimente. Relaţia părinte-eopil suferă şi între cei doi se ridică un zid. Este mai bine să fim oarecum flexibili în privinţa regulilor casei şi să ne încurajăm copiii să se manifeste când socotesc că se confruntă cu o nedreptate. Ii ajutăm astfel să-şi menţină o atitudine pozitivă faţă de rezolvarea problemelor din familie şi îi pregătim mental să pledeze pentru dreptate în diversele împrejurări ale vieţii lor.

Betsy e în clasa a treia şi într-o zi se întoarce acasă cu ochii în lacrimi. «Profesoara nu mă pune niciodată să răspund, se plânge ea. Ştiu răspunsul şi ridic mâna, dar ea nici nu se uită la mine.»

Mama lui Betsy ascultă îngrijorată. «Şi pe cine pune profesoara să răspundă?» întreabă ea.

«îi pune pe băieţi, cu toate că ei nu ştiu niciodată răspunsul corect», spune Betsy îmbufnată.

«Le pune şi pe celelalte fete?» întreabă mama.

«Nu prea...» Betsy tace preţ de câteva clipe, după care se luminează: «Nu e vorba numai de mine. Nu dă atenţie la nici o fată!»

«Asta nu pare corect, răspunde mama. Ce crezi că am putea face?»

«I-ai putea scrie o scrisoare», sugerează Betsy.

«Aş putea, spune mama, adăugând: ai şi altă idee?» «Ai putea să vii să vorbeşti cu ea», mai spune Betsy.

«îmi place ideea ta, zice mama. Aş veni şi am sta de vorbă toate trei. Ce zici?»

Mama nu joacă doar rolul de avocat al fiicei sale, ci îi arată că şi ea, Betsy, poate acţiona pentru a schimba o situaţie incorectă sau nedreaptă. Cu sprijinul mamei, fetiţa învaţă cum să-şi afirme punctul de vedere astfel încât să fie ascultată.

A trece la fapte. Fără îndoială că de-a lungul vieţii copiii noştri vor trăi sau vor fi martorii unor nedreptăţi. în unele cazuri ei vor fi victime – victimele unui antrenor sau profesor având preferaţii săi ori victimele altor copii care se comportă cu cruzime. în alte cazuri se vor simţi provocaţi să apere drepturile cuiva care nu e tratat cum se cuvine. Dacă au o anume experienţă şi oarecare succes în combaterea nedreptăţii în propriul cămin, sunt mult mai multe şanse ca ei să riposteze, în numele lor sau al altora, când vor întâmpina probleme în afara casei.

Michael are 10 ani. Mergând spre şcoală, observă că nişte băieţi din clasa lui înconjuraseră un alt puşti în parcarea şcolii. Apropiindu-se, îşi dă seama că băieţii din grup caută harţă, probabil pentru că puştiul provenea dintr-un mediu diferit de al lor.

Michael e agitat şi nu ştie ce să facă. Fără să se gândească prea bine, se îndreaptă spre grupul acela şi îi strigă băiatului prins la mijloc: «Hei, Tom, vino-ncoa' c-o să înceapă orele!» Toţi copiii se întorc şi-l privesc surprinşi, iar Tom, intuind portiţa de scăpare, îl urmează pe Michael spre şcoală.

Lui Michael i-a trebuit curaj pentru ceea ce a făcut. întotdeauna cel care luptă cu un grup, chiar şi la modul discret pentru care a optat Michael, are nevoie de curaj. I-ar fi fost mult mai uşor să treacă mai departe prefacându-se că n-a văzut nimic ori să spere că va interveni un profesor. S-ar putea ca părinţii lui să nu afle niciodată despre incident şi despre intervenţia fiului lor. Mulţi copiii nu le spun părinţilor tot ce li se întâmplă în afara casei. Dacă ar afla, părinţii lui Michael ar fi mândri că au crescut un copil cu un pronunţat simţ al dreptăţii, care crede că oricine are dreptul să fie tratat corect şi este gata să-şi rişte liniştea ca să ajute pe cineva aflat la ananghie.

Uneori copiii se confruntă cu nedreptăţi la o scară mult prea mare pentru a le putea aborda pe cont propriu. Stella are 13 ani. într-o seară urmărea la televizor împreună cu părinţii o emisiune de ştiri. Unul dintre reportaje era despre condiţiile de viaţă ale culegătorilor de fructe imigranţi şi despre cât le era de greu acestor oameni să câştige suficient pentru a reuşi să înceapă o viaţă nouă. Profund

afectată de ce aflase, Stella se întoarse spre părinţii ei şi le spuse: «Nu e drept. Cum pot trăi aşa nişte oameni? Fermierii ar trebui să le construiască locuri de cazare mai civilizate şi să-i plătească mai bine. Până şi eu câştig pe oră mai mult când îi supraveghez pe copiii doamnei Simmons!»

Părinţii fetei nu prea ştiau ce să răspundă. După câteva clipe de tăcere, mama Stellei zise: «Este o situaţie îngrozitoare, draga mea, şi îţi face cinste că te preocupă. Unul din lucrurile triste de care te loveşti în viaţă este nedreptatea uriaşă care există pe lume.»

«Dar nu poate nimeni să facă ceva pentru ei? insistă Stella. Nu le poate spune guvernul fermierilor ălora să-şi trateze muncitorii mai corect – sau ceva de genul ăsta?»

«Poate că există o organizaţie care-i ajută, interveni tatăl. Putem verifica pe Internet situl emisiunii ca să vedem dacă nu dau şi alte informaţii.»

«Sigur că da, spuse şi mama. Dacă există o asemenea organizaţie, te-ar tenta să le trimiţi nişte bani, Stella?»

«Vrei să spui din banii *meii*» întrebă Stella.

«Păi da, răspunse mama. Şi dacă dai tu, am să dau şi eu aceeaşi sumă. Ba nu, am să dau dublu.» Stella o privi gânditoare.

«Draga mea, interveni tatăl cu glas blând, în general e nevoie de unele sacrificii atunci când încerci să îndrepţi răul din lumea asta.»

Cu glas nesigur, Stella zise: «Cred că aş putea trimite banii mei de buzunar pe o săptămână.»

«Bine, să mergem pe Internet şi să vedem ce aflăm», zise tatăl ridicându-se.

«Stella, sunt mândră de tine că vrei să ajuţi», adăugă mama, luând-o de după umeri.

Cu ajutorul părinţilor, Stella capătă forţa de-a face ceva concret pentru remedierea unei situaţii nedrepte, fie şi la scară mică, de copil. în loc să se simtă neajutorată în faţa unei probleme sociale insurmontabile, ea încearcă să schimbe ceva.

Dreptatea ca ideal. Dreptatea este o temă vastă, una dintre cele mai vaste din câte există. La copiii noştri însă, simţul dreptăţii se

manifestă mai întâi în chestiuni minore. Dacă le respectăm preocuparea de a fi trataţi corect, vor avea baza necesară pentru a transfera şi asupra altora acelaşi gen de respect. De la drepturile lor de acasă la drepturile omului în general este un salt enorm, dar, cu ajutorul nostru, ei vor vedea că a construi o lume în care să existe «dreptate pentru toţi» ne stă în puteri dacă ne străduim împreună şi că a face asta reprezintă una dintre cele mai mari provocări cu care se confruntă oamenii.

Dacă trăiesc în bunăvoinţă şi consideraţie, copiii învaţă respectul

Copiii nu pot fi învăţaţi să fie respectuoşi. Pot fi învăţaţi să fie politicoşi şi *să pară* respectuoşi, dar asta nu e totuna cu a simţi adevăratul respect – politeţea şi respectul nu trebuie confundate. Copiii învaţă respectul când îşi observă părinţii tra- tându-se între ei şi tratându-i pe ceilalţi membri ai familiei într-un mod plin de bunăvoinţă, de consideraţie şi de atenţie, şi cresc cu convingerea că modul în care au fost trataţi este cel în care trebuie să-i trateze şi ei pe alţii.

Bunăvoinţa şi consideraţia sunt marca distinctivă a respectului: ele pot fi exprimate în mii de feluri mărunte zi de zi, săptămână de săptămână, an de an. Dispoziţia noastră de-a ne manifesta astfel unul faţă de celălalt, ca şi faţă de copiii noştri, îi învaţă pe aceştia cum să respecte o altă persoană. Prin exemplul propriu le putem arăta copiilor că respectul înseamnă acceptarea celorlalţi aşa cum sunt ei de fapt, recunoscând că nevoile lor sunt la fel de importante ca ale noastre, ba uneori trebuie să vină chiar înaintea nevoilor noastre. Pe măsură ce copiii încep să facă, timid, dovada respectului pentru alţii – când sunt drăguţi cu animalele sau răbdători cu fraţii mai mici –, trebuie să avem grijă să-i lăudăm pentru consideraţia lor, con- solidându-le comportamentul şi încurajându-i să se dezvolte în această direcţie.

Bunăvoinţa şi consideraţia sunt două calităţi care se maturizează încetul cu încetul la orice om. Ca părinţi, trebuie să recunoaştem că există momente când nu reuşim să ne purtăm

respectuos unul faţă de celălalt sau faţă de copiii noştri. Dacă ne recunoaştem greşelile, ne cerem scuze pentru sentimentele rănite şi încercăm să fim pe viitor mai atenţi, le vom arăta copiilor că a învăţa cum să-i respecţi pe ceilalţi este un proces continuu, carc-i privește pe adulţi în aceeaşi măsură ca pe copii.

A te gândi la ceilalţi. Pentru copiii foarte mici este firesc să fie preocupaţi în primul rând de propria persoană. Sugarii şi copiii sub trei ani se cred centrul universului şi consideră că ceilalţi oameni există doar pentru a răspunde nevoilor lor. Această orientare egocentrică este firească în stadiul lor de dezvoltare. înţelegerea faptului că şi ceilalţi oameni au nevoi la fel de importante ca ale lor se instalează lent şi treptat, pe măsură ce copiii se maturizează. Capacitatea de a găsi un echilibru – de a ţine cont de nevoile celorlalţi urmărindu-le în acelaşi timp pe ale lor – necesită şi mai mult timp.

Cele mai extraordinare momente de îndrumare părintească intervin de obicei în acele situaţii mărunte, spontane, care ne dau ocazia să ne învăţăm copiii ce înseamnă bunăvoinţa. Trebuie să dăm atenţie acestor momente şi să profităm de ele pentru a-i învăţa pe copii cum să aibă consideraţie faţă de ceilalţi.

Recent, pe când eram la un supermarket, am remarcat o mamă însoţită de cei doi fii ai ei în vârstă de vreo patru şi respectiv opt ani. Tocmai erau la raionul cu mâncare pentru pisici când o femeie mai în vârstă şi-a scăpat din mână geanta şi tot ce avea înăuntru s-a împrăştiat pe jos. Fiul cel mare a lăsat totul baltă şi a sărit s-o ajute pe femeie să-şi adune lucrurile de pe jos. Cel mic a continuat să pună mâncarea pentru pisici în cărucior până când mama l-a oprit discret, sugerându-i fără să rostească vreun cuvânt că ar fi bine să-şi ajute fratele. întâi a atins uşor braţul copilului pentru a-l face atent şi a-l opri din ceea ce făcea. Apoi a înclinat din cap în direcţia scenei ce se desfăşura în faţa lor. Când băieţelul a văzut ce făcea fratele lui

mare, i s-a alăturat. Cu blândeţe, mama i-a dat o lecţie importantă despre bunăvoinţa faţă de ceilalţi.

O altă cale de-a ne învăţa copiii să dea dovadă de bunăvoinţă şi consideraţie este prin intermediul unor jocuri de imaginaţie. Kenny are patru ani şi se pregăteşte de culcare. în timp ce face ordine în cameră împreună cu mama lui, aceasta se opreşte o clipă pentru a-i băga ursuleţul în pat, învelindu-l şi mângâindu-l duios.

«Aşa. Acum sunt sigură că Martinel va fi la căldurică», spune mama satisfăcută.

Kenny se duce la ursuleţ şi aranjează la rândul lui păturile, spunând: «Să dormi bine.»

Mama ştie că fiul ei este extrem de ataşat de Martinel şi a luat, poate inconştient, hotărârea de-a modela bunăvoinţa şi atitudinea grijulie faţă de un «altul» folosindu-se de «cineva» faţă de care copilului îi este uşor să se raporteze. Lui Kenny îi place faptul că mama sa intră în lumea jocurilor lui şi este interesată de ceea ce iubeşte el. în acelaşi timp, primeşte o lecţie de tandreţe şi grijă faţă de cineva mai slab şi mai vulnerabil.

îi putem ajuta pe copii să-şi dezvolte simţul empatiei ce- rându-le să-şi imagineze cum s-ar simţi un alt copil într-o anumită situaţie.

între Jenny şi Maria, amândouă în vârstă de şapte ani, iz-bucneşte o ceartă cu privire la regulile jocului pe care îl joacă. Maria lasă totul baltă şi pleacă acasă. Jenny se duce în bucătărie să discute cu mama ei. «Maria n-are pic de spirit sportiv, spune ea. Pierdea, aşa că a plecat acasă.»

«Ce s-a întâmplat? întreabă mama lui Jenny. De obicei Măriei îi plac jocurile.»

Jenny îi explică diferendul, dând vina pe Maria.

«Păcat că jocul s-a terminat aşa, spune mama gânditoare. Mă întreb ce simte Maria.»

«Ce...? Nu ştiu», răspunde Jenny, surprinsă parcă de idee. Se gândeşte câteva minute, apoi spune: «Poate ca am s-o sun.»

Vorbind la telefon, fetele reuşesc să-şi dea seama că fiecare a avut într-o anumită măsură dreptate, dar a şi greşit. Discuţia despre incident destinde atmosfera, aşa că Jenny şi Maria sunt din nou gata să se joace împreună a doua zi. Probabil că vor fi totodată pregătite să comunice mai bine data viitoare când vor apărea neînţelegeri.

întrebările mamei, venite la timp şi pline de delicateţe, au ajutat-o pe Jenny să se detaşeze de propria persoană şi să se pună în locul Măriei. Grija mamei pentru prietena ei a încura- jat-o pe Jenny să se intereseze de modul în care s-ar putea simţi Maria după un conflict, element important în stabilirea unei prietenii pe termen lung.

Aceste lecţii nu sunt nici de la sine înţelese, nici uşor de pus în practică, de aceea copiii au nevoie de ajutorul nostru. Dacă pe măsură ce cresc nu capătă acele deprinderi esenţiale pentru menţinerea unor relaţii, viaţa va fi pentru ei mult mai dificilă decât este cazul.

Comunicarea respectului. O altă cale de-a ne exprima respectul faţă de alţii este să fim săritori şi plini de consideraţie când comunicăm între noi – comunicare însemnând ce spunem, dar şi cum o spunem. «Vezi acolo cutia cu acuarele a fratelui tău? Da, aia deschisă. închide-o, vrei? Mulţumesc» transmite un cu totul alt mesaj decât «Cutia cu acuarele a fratelui tău a rămas deschisă. Hai s-o închidem, să nu i se usuce culorile. Ar fi atât de necăjit dacă s-ar strica!» în al doilea caz, copilului i se transmite un mesaj mult mai bogat şi mai complet, care îi insuflă nu numai importanţa respectului faţă de obiectele cu care lucrăm, dar şi pe aceea a grijii faţă de ceilalţi şi a ajutorării între noi.

Le putem arăta copiilor noştri ce aşteptăm de la ei rămânând respectuoşi faţă de ei şi de sentimentele lor. Dacă, de exemplu, tatăl trebuie sa lucreze într-o seară, este bine să-i anunţe din timp pe copii că va fi nevoie ca toţi sa aleagă în acea seară activităţi liniştite pentru ca tata să se poată concentra. Faptul că sunt anunţaţi din timp le dă copiilor ocazia să-şi ajute tatăl având consideraţie faţă de nevoile lui. Este, în plus, mult mai eficient decât să ţipi din senin la ei să se liniştească, fără să-i fi prevenit ori fără explicaţii prealabile.

Mai putem încuraja exprimarea bunăvoinţei şi consideraţiei la copiii noştri remarcând şi încuviinţând comportamentul lor respectuos. Matthew, un băieţel de cinci ani, sare în ajutorul surioarei lui luând de pe jos jucăria pe care fetiţa o scăpase din scaunul ei înalt de sugar şi dându-i-o înapoi. «Mulţumesc, Matthew, spune tatăl. Foarte drăguţ din partea ta că-ţi ajuţi surioara.» E important ca tatăl să observe şi să aprecieze amabilitatea lui Matthew: el îi oferă băiatului un model de urmat şi o răsplată pentru că a fost amabil.

Respectul reciproc. Orice membru al familiei are dreptul să-i fie respectate posesiunile şi o anumită intimitate. Felul în care ne purtăm cu bunurile noastre le poate insufla copiilor o atitudine grijulie sau, dimpotrivă, una neglijentă. Copiii observă ce facem cu lucrurile care ne aparţin. Când hainele sunt aruncate pe jos, uneltele abandonate în grădină, uşile trântite, ei văd totul şi ne calcă pe urme.

Nu numai obiectele dragi merită respectul nostru. Şi cele de folosinţă zilnică din casă trebuie respectate. Indiferent cât de modest ne-ar fi căminul sau cât de mare ar fi familia, fiecare copil are dreptul să aibă obiectele lui personale, lucruri pe care nimeni să nu le folosească fără acordul lui.

E de asemenea important să le garantăm copiilor noştri intimitatea. Când sunt foarte mici, au nevoie de ajutor pentru îmbrăcat, spălat şi alte îngrijiri. Pe măsură ce cresc, ei preiau încetul cu încetul aceste sarcini şi îşi dezvoltă un anumit simţ al decenţei în privinţa trupului lor şi o nevoie tot mai mare de intimitate. Copiii ar trebui învăţaţi nu numai că au dreptul la această intimitate, ci şi cum să o ceară atunci când au nevoie de ea. Ar trebui învăţaţi de asemenea să respecte intimitatea altora: să ciocănească la uşă dacă e închisă şi să aştepte să li se dea voie să intre, de pildă. Doar aşa tata şi mama mai pot avea parte de o anumită intimitate.

Fetelor aflate în pragul adolescenţei le trebuie în mod special sprijinul şi înţelegerea noastră. Când corpul lor începe să crească şi să se transforme, ele pot avea nevoie de foarte multă intimitate şi

este important ca toţi membrii familiei să respecte acest lucru. Dacă un frate sau o soră, ba chiar un unchi sau o mătuşă chicotesc pe seama pudorii abia înmugurite a copilului, va trebui să le reamintim că pentru cel aflat în plină perioadă de transformări subiectul nu este câtuşi de puţin comic şi că are nevoie de sprijinul şi de înţelegerea noastră, nu de ironii.

Important e ceea ce facem, nu ceea ce le spunem. Probabil că relaţia care îi influenţează cel mai mult pe copii este cea dintre părinţii lor. Observând-o, ei au ocazia să înveţe cum se exprimă respectul în viaţa de zi cu zi. Indiferent ce le-am spune copiilor despre cum trebuie să se poarte, adevăratul mesaj transmis de noi este felul în care ne comportăm unul faţă de celălalt.

Cele două gemene, Anna şi Emily, în vârstă de opt ani, s-au certat toată ziua. în cele din urmă, mama îşi pierde răbdarea şi strigă: «Terminaţi cu cearta, nu mai suport!»

Fetele o privesc surprinse, apoi Anna ripostează: «Dar tu şi tata vă certaţi mereu. De ce noi n-avem voie?»

Mama rămâne mută. Niciodată nu privise lucrurile în felul acesta, dar ştie că Anna are, din păcate, dreptate.

Copiii remarcă felul în care vorbim unul cu celălalt: tonul vocii, atitudinea, sentimentele neexprimate. Nu este vorba numai de simplul fapt că ne certăm orbeşte sau susţinem puncte de vedere opuse, ci de cum ne rezolvăm conflictele, cum comunicăm unul cu celălalt pentru a lămuri neînţelegeri minore şi cât de bine răspundem la nevoile celuilalt.

Copiii surprind până şi cel mai mic gest de tandreţe şi de grijă dintre mama şi tata, iar acel gest devine pentru ei modelul mental al felului în care-i tratezi pe cei dragi. Când aud în mod curent expresiile interacţiunii politicoase – «te rog», «mulţumesc» şi «cu plăcere» –, folosite în mod firesc, şi când întrebări pline de consideraţie, precum «Ai nevoie de ceva?» şi «Pot să te ajut cu asta?», sunt omniprezente în viaţa lor cotidiană, copiii află cum se pot ajuta oamenii între ei în marile sau micile momente ale vieţii.

Respectul reciproc al diferenţelor. Copiii noştri vor creşte şi vor ajunge să trăiască alături de oameni având diferite credinţe, rase sau obiceiuri. Atmosfera de bunăvoinţă, consideraţie şi toleranţă faţă de diferenţele dintre indivizi din interiorul familiei îi va pregăti sa respecte drepturile şi nevoile altora. Sperăm ca ei să recunoască, pe măsură ce se maturizează, umanitatea fiecărei persoane care le iese în cale. Oricare ar fi diferenţele dintre noi, în calitatea noastră de indivizi umani împărtăşim aceleaşi vise şi dorinţe fundamentale. Sperăm ca şi copiii noştri să descopere că suntem mai curând asemănători decât diferiţi în ceea ce priveşte nevoile noastre fizice, sufleteşti şi spirituale.

Pe măsură ce li se lărgeşte universul şi ajung să-i respecte pe alţii pur şi simplu pentru valoarea şi demnitatea lor individuală, copiii se pot aştepta să fie respectaţi la rândul lor. Dacă au crescut într-o atmosferă în care gesturile pline de bunăvoinţă şi grija activă faţă de ceilalţi fac parte din viaţa de zi cu zi, ei sunt pregătiţi să practice în viaţă toleranţa şi respectul. în decursul timpului, toţi marii învăţători ai religiilor lumii au fost de acord că tocmai actele mărunte, cotidiene de bunătate sunt cele prin care ne căpătăm calificativele la şcoala vieţii.

Dacă trăiesc în siguranţă, copiii învaţă să aibă încredere în ei si în ceilalţi

Suntem primii custozi ai încrederii copiilor noştri. Ei au nevoie sa ştie că vom fi lângă ei indiferent ce s-ar întâmpla – asta înseamnă să te simţi în siguranţă. Când ştiu că pot conta pe noi pentru a răspunde nevoilor lor, pentru a le înţelege sentimentele şi pentru a-i respecta, copiii învaţă să aibă încredere în noi. Şi numai pornind de la acest sentiment de securitate şi de la sprijinul nostru ferm pot să-şi dezvolte încrederea în sine.

Am asistat de curând la un recital de pian. Am fost martora luptei temerare a unui băiat de 10 ani cu un fragment din *Spărgătorul de nuci.* Copilul nu exersase suficient şi spre finalul bucăţii devenise clar că şi el îşi dăduse seama de asta. Publicul l-a răsplătit totuşi cu aplauze încurajatoare. După ce a coborât de pe scenă, băiatul s-a dus direct la mama lui şi i s-a urcat în poală. Ea l-a ţinut strâns în braţe cât timp s-au cântat toate celelalte bucăţi.

Copilul era cam prea mare ca să mai stea în poala mamei şi, întâmplător, ştiu că mama respectivă e foarte strictă în privinţa exerciţiilor la pian. In clipa aceea însă toate astea nu mai contau. Mesajul ei către băiat era simplu şi clar: sunt aici, alături de tine, chiafşi atunci când dai greş şi nu mi-e nici teamă, nici ruşine s-o arăt.

Copiii noştri au nevoie să ştie că suntem mereu alături de ei şi că sprijinul nostru nu depinde de cât de bine se achită de sarcini sau de cât de stângaci eşuează uneori.

A trăi cu credinţa în suflet. *Credinţă* este un termen utilizat adesea în context religios sau spiritual pentru a descrie credinţa în Dumnezeu sau încrederea în universul în care trăim. Există multe feluri de abordare a conceptului de credinţă. Mulţi oameni care nu se consideră religioşi înţeleg sensul credinţei în felul lor şi îşi găsesc sprijinul într-o anumită formă de spiritualitate. S-a stabilit cu certitudine că oamenii care cred în ceva mai presus decât ei tind să înfrunte mai bine decât ceilalţi stresul vieţii. Să definim deci credinţa într-un sens foarte larg, socotind-o încrederea în propriile noastre concepţii şi valori şi în lumea privită în ansamblu. Această credinţă elementară în bunătatea omenirii este de o importanţă vitală dacă vrem să înfruntăm viaţa cu optimism şi încredere în ceilalţi.

Centura de siguranţă. De-a lungul anilor, copiii îşi dezvoltă încetul cu încetul încrederea în ei înşişi. Din momentul în care un copil spune: «Eu. Eu o să fac asta!», ştim că el îşi consolidează încrederea în sine. Ne revine sarcina de a le da copiilor ocazia să-şi pună la încercare însuşirile şi talentul sus- ţinându-i în timp ce învaţă, caută noi experienţe şi explorează neobişnuitul. E vorba aici de un echilibru extrem de delicat. Pentru ca ei să crească simţindu-se în siguranţă trebuie să le lăsăm suficient timp şi spaţiu ca să experimenteze, să înveţe singuri şi chiar să dea greş, rămânând în acelaşi timp dispuşi să-i încurajăm, călăuzim şi ajutăm pe parcurs.

într-o seară, după ce s-a cuibărit bine în pat, Nicholas, un puşti de cinci ani, îi spune mamei: «Vreau să scoatem rotiţele ajutătoare de la bicicletă, mami. Bine?»

«Sigur că da», îi răspunde mama, şi a doua zi aduc amândoi şurubelniţa şi scot rotiţele. Mersul pe bicicletă nu e însă atât de uşor pe cât crezuse Nicholas. Băieţelul merge cam în zigzag, mai ales când mama ia mâna de pe şaua bicicletei şi-l lasă să se descurce singur.

în seara aceea Nicholas îi spune mamei: «Ai putea să-mi pui rotiţele înapoi?»

«Bineînţeles, spune mama. Facem asta mâine dimineaţă.»

A doua zi dimineaţă, Nicholas priveşte lung la bicicleta lui de «băiat mare».

«Vrei să mai încerci o dată înainte să pun rotiţele la loc?» întreabă mama pe un ton destul de neutru, gândindu-se că a doua oară ar putea avea loc minunea.

«Bine», acceptă Nicholas. Este destul de relaxat deoarece comportamentul firesc al mamei lui îl face să simtă că n-are nimic de pierdut dacă mai încearcă o dată.

Şi de această dată, gata! Nicholas îşi ia zborul, ţinându-se strâns de ghidon, cu un zâmbet larg pe chip, cu o încredere sporită în propriile forţe. Mama a găsit dozajul potrivit: a acceptat cererea băiatului de a pune rotiţele ajutătoare înapoi, provocându-l în acelaşi timp să încerce din nou. Nu l-a împins de la spate să fie «băiat mare» când nu era încă pregătit şi l-a ajutat să mai încerce «doar o dată».

Va cădea Nicholas? Bineînţeles că va cădea! Toţi cădem uneori, mai ales când avem curajul de a ne depăşi limitele. Dar tocmai în acele momente avem cea mai mare nevoie de încredere în noi ca să urcăm din nou în şa.

Previzibil, de nădejde, consecvent. Copiii se bazează pe faptul că noi facem ceea ce spunem când am promis ceva şi, dacă nu putem, le dăm de ştire. Ei cred ce le spunem şi au încredere că ne vom ţine de cuvânt. Iar dacă facem asta în cea mai mare parte a timpului, copiii învaţă să se bazeze pe noi.

în decursul timpului le facem copiilor nenumărate promisiuni. Poate că *noi* nu le socotim promisiuni, *ei* însă da. Dacă le spunem că îi vom lua acasă la o anumită oră, ei se aşteaptă să o şi facem. Dacă obişnuim să întârziem sau să uităm, copiii vor învăţa că nu pot avea încredere în noi şi se vor simţi, pe bună dreptate, neglijaţi.

Când nu putem fi punctuali din cauza vreunei urgenţe ivite în ultimul moment, trebuie să dăm un telefon şi să-i anunţăm. Trebuie să le arătăm copiilor aceeaşi consideraţie ca unui client sau şefilor noştri de la locul de muncă. Pe chipul copiilor lăsaţi să aştepte, ai căror părinţi vin mereu ultimii să-i ia acasă, se citeşte întotdeauna o

expresie foarte tristă. îi poţi vedea cum încearcă să-şi ascundă dezamăgirea şi grija, fără să reuşească prea bine.

Ora de înot a luat sfârşit, iar mama lui Mandy, o fetiţă de şapte ani, întârzie din nou. Când urcă, în sfârşit, în maşină, fetiţa suspină uşurată. Mama începe să se scuze, explicând de ce este iarăşi ultima sosită dintre părinţi. Mandy nu spune mai nimic şi priveşte în gol. A renunţat să-şi mai facă iluzii în privinţa mamei ei. Acum, pentru fetiţă este mai important să-şi coboare ştacheta aşteptărilor şi să se protejeze de acel sentiment de dezamăgire şi nesiguranţă care o tot încearcă – mai important decât să-i mai dea o şansă mamei ei. Mama este pur şi simplu un om pe care nu te poţi baza, iar Mandy ştie asta. S-a adaptat situaţiei, dar cu ce preţ! întârzierile sistematice i-au afectat atât părerea despre mama ei, cât şi despre ea însăşi. La urma urmei, se gândeşte Mandy, dacă ar fi fost cu adevărat importantă pentru ea, mama ei şi-ar fi dat seama cât îi era de greu să fie întotdeauna ultima lăsată să aştepte şi ar fi făcut ceva pentru a remedia lucrurile!

Am surprins recent o discuţie între nişte eleve de clasa a patra, care plănuiau să meargă împreună la un film într-o sâmbătă după-amiază. Una dintre ele îi spunea alteia: «Să ne ducă mama ta cu maşina, aşa putem fi sigure că ajungem la timp.» Celelalte fete au încuviinţat din cap. Ştiau exact care mamă este mai de nădejde.

De nădejde nu înseamnă plictisitor. Este important să le oferim copiilor noştri un mediu de viaţă sigur. Există atâtea necunoscute în existenţa lor, atâtea lucruri noi pe care le au de învăţat, încât un cămin previzibil, confortabil le asigură o doză liniştitoare de control. Asta nu înseamnă că nu mai există loc pentru momente amuzante, pline de spontaneitate.

Mătuşa lui Elaine vine într-o sâmbătă seara la cină. în jurul orei opt, femeia priveşte înjur, la cei aflaţi în odaie, şi întreabă: «Are cineva chef de un film?»

Mama şi tata sunt bine instalaţi pe canapea. Elaine, care are 11 ani, se înveseleşte: «Da, eu!» exclamă ea plină de entuziasm.

«Nu e prea târziu? întreabă mama. Filmele încep pe la şapte.»

Elaine o priveşte cu ochi rugători. «Nu tocmai, răspunde mătuşa. Elaine şi cu mine putem prinde ultimul spectacol. Dacă plecăm acum, putem să ne şi plimbăm înainte de film prin mail, ba chiar să mâncăm nişte îngheţată.»

«Ultimul spectacol?» zice şi tatăl. Este gata să protesteze, dar în ultima clipă se răzgândeşte. Elaine va întârzia mult peste ora ei obişnuită de culcare, dar a doua zi nu merge la şcoală şi această ieşire neprevăzută este o excelentă ocazie pentru fetiţă de a-şi cunoaşte mai bine mătuşa. Se întoarce deci spre soţia lui şi spune: «De ce nu? Poate dormi mai mult mâine. în plus, Elaine şi Susan vor avea ocazia să stea mai mult împreună.»

«Mda, ai dreptate, încuviinţează mama. Dar să veniţi acasă imediat după film, mai spune ea. Şi petrecere frumoasă!»

Rutinele sunt bune şi importante, căci îi ajută pe copii să capete sentimentul de securitate pe care ţi-l transmite un program prestabilit. Dar la fel de importante sunt şi momentele în care le permitem să se abată de la program. De cele mai multe ori pe acestea şi le vor aminti copiii toată viaţa. Sunt momente ieşite din obişnuit, incitante, noi.

Elaine ajunge acasă pe la miezul nopţii. I-a plăcut filmul, s-a simţit bine cu mătuşa ei, s-a bucurat până şi de aerul nopţii. «Ştiaţi că noaptea aerul are alt miros? spune ea. Mai proaspăt!» îşi sărută părinţii de noapte bună şi le mulţumeşte.

Să ai încredere înseamnă să crezi în tine. Pentru a trece la acţiune, copiii noştri au nevoie să creadă în ei înşişi şi în viziunea pe care o au asupra lucrurilor. Dacă n-au încredere în propriile lor decizii sau dacă nu cred în ei înşişi, le va fi foarte dificil să se afirme. O modalitate de a-i ajuta să capete această încredere este să avem *noi* încredere în ei.

Andrew, în vârstă de 10 ani, este plecat în tabără. într-o zi, sună acasă şi le povesteşte părinţilor despre unul dintre colegii lui de dormitor. «Mi-a cerut să fiu coechipierul lui la canoe, dar când am ajuns la lac găsise pe altcineva, se plânge Andrew. Pe urmă mi-a cerut împrumut briceagul meu suedez şi nu mi l-a mai dat înapoi. Şi

mi-a spus că alerg ca o raţă.»

Tatăl ascultă atent spusele fiului său, aflat la peste 300 de kilometri distanţă. îi vine să sară în maşină, să se ducă acolo şi să discute cu directorul taberei. Dar inspiră adânc şi-l întreabă pe băiat: «Ce-ai de gând să faci?»

Andrew răspunde: «Păi am fost cu un alt băiat în canoe. Iar dacă fug ca o raţă, sunt o raţă destul de rapidă, pentru că am ieşit al treilea la alergare.»

«Aşa te vreau, băiete!» spune tatăl.

«Şi am să-i spun în faţă că vreau briceagul înapoi, continuă Andrew. îmi trebuie pentru expediţia cea mare. Dacă nu merge aşa, am să vorbesc cu instructorul.»

«O să ţi-l dea», îl asigură tatăl.

Andrew are încredere în propria părere despre atitudinea inacceptabilă a colegului său de dormitor şi are încredere în el însuşi că va reuşi să rezolve situaţia. Ştiu că pare de la sine înţeles, dar să nu uităm că există copii care preferă să ignore asemenea probleme deoarece le lipseşte siguranţa interioară pentru a le ataca. Tatăl lui Andrew şi-a demonstrat încrederea în fiul său crezând în capacitatea acestuia de a face faţă situaţiei de unul singur.

Dorim să avem copii cu o încredere fundamentală în ei înşişi şi în alţii. Sperăm ca aşteptările lor în privinţa celorlalţi să fie pozitive, dar totodată să-şi dea seama când comportarea acestora este inacceptabilă. Şi mai sperăm ca în relaţiile pe care le vor stabili să fie persoane de nădejde şi să nu dezamăgească.

încrederea în viitor. Nu vom fi toată viaţa alături de copiii noştri. Le putem însă insufla din copilărie un puternic sentiment de siguranţă, care îşi va spune cuvântul şi la maturitate. Aju- tându-i să creadă în ei îi facem să se simtă în siguranţă alături de alţii şi să devină buni părinţi pentru copiii lor, nepoţii noştri.

Este un dar pentru viitorul lor. încrederea în ei înşişi le va călăuzi opţiunile profesionale, le va permite să-şi asume riscuri, să facă faţă responsabilităţilor, să creadă în deciziile lor. încrederea în ceilalţi îi va face capabili să se îndrăgostească, să se dăruiască unor

persoane de calitate, să pună bazele unei familii.

Fără siguranţă de sine şi fără să creadă în ei, copiii noştri nu vor şti nici să se bucure de viaţă când lucrurile vor merge bine, nici să înfrunte greutăţile. Dacă au însă încredere în ei – în competenţa lor fundamentală, în bunăvoinţa şi în calităţile lor de ansamblu – vor realiza practic tot ce şi-au pus în gând.

îi putem ajuta insuflându-le acel simţ al valorii intrinseci sau al lipsei de valoare. Este o mare responsabilitate, dar foarte uşor de dus la îndeplinire. Nu trebuie decât să credem în ei şi în bunele lor intenţii. După care trebuie să-i lăsăm să se convingă, fără nici o umbră de îndoială, că aşa simţim noi. Sincer. Iar ei vor face restul.

Dacă trăiesc în prietenie, copiii învaţă că e plăcut să trăieşti pe lume

La început, pentru copiii noştri lumea înseamnă familia. De la noi învaţă pe ce să pună preţ, cum să se poarte, la ce să se aştepte de la viaţă. Şi asta prin intermediul a mii de momente, aparent nesemnificative, din viaţa cotidiană de familie. Adesea, copiii noştri recepţionează cele mai puternice mesaje privind valorile şi comportamentul nostru exact în clipele când habar n-avem că ne dau atenţie.

Cât de prietenoasă este această primă lume pe care o oferim copiilor noştri? Le vorbim politicos, respectând regulile bunei-cuviinţe? îi acceptăm aşa cum sunt, fără să încercăm să-i transformăm în ceea ce am vrea noi să fie? Le acordăm prezumţia de nevinovăţie, având încredere că intenţiile lor sunt de cele mai multe ori bune? Vrem să ştim care sunt noile lor pasiuni şi suntem dornici să le împărtăşim?

Un mediu familial prietenos este acela în care eforturile copiilor sunt încurajate, recunoscute şi preţuite, în care greşelile, defectele şi diferenţele individuale sunt tolerate, în care ei sunt trataţi corect şi cu răbdare, înţelegere, bunăvoinţă şi consideraţie. Există, desigur, momente când trebuie să ne exercităm autoritatea părintească asupra copiilor, dar o putem face prietenește, cu căldură şi totuşi ferm, nu rece şi dominator. Putem crea un mediu familial protector, putem nutri aşteptări pozitive în privinţa copiilor noştri fără a renunţa totuşi la stabilirea anumitor limite.

Viaţa de zi cu zi în sânul familiei creează tiparele pe care copiii noştri le vor recrea, adulţi fiind, în căminele lor. Vrem să stabilim cu copiii noştri o relaţie sănătoasă, suficient de flexibilă pentru a rezista inevitabilelor fricţiuni dintr-o familie şi destul de viguroasă pentru a fi prelungită şi când vor fi devenit adulţi. Vrem să-i bucure reîntâlnirea cu familia de sărbători şi la aniversări, mai ales după ce vor avea, la rândul lor, o familie. Vrem să capete o perspectivă pozitivă despre viaţă, care să-i ajute să-şi găsească locul în lume şi să se bucure de ceea ce le poate lumea oferi.

Interdependenţa. Nenumăratele interacţiuni pe care le avem unii cu ceilalţi în viaţa de familie ni se par de la sine înţelese. Pe aceste interacţiuni se poate întemeia aptitudinea noastră de-a ne înţelege cu alţi oameni. Aşa cum noi suntem modelele copiilor noştri, familia este modelul unei unităţi sociale.

Situaţiile cu care se vor confrunta copiii în cartier, la şcoală, la locul de muncă şi în comunităţile din care vor face parte se vor asemăna în multe privinţe cu cele întâlnite în familie. Când negociem folosirea sălii de baie, a calculatorului, a televizorului sau a maşinii familiei şi învăţăm să le împărţim, ajungem să înţelegem sensul responsabilităţii şi felul în care depindem unii de ceilalţi.

Să luăm ca exemplu curăţenia de după cina din ziua de Thanksgiving. Joey, în vârstă de nouă ani, avea sarcina de-a goli după micul dejun maşina de spălat vase. în febra pregătirilor însă, a uitat complet de asta şi consecinţele au fost cât se poate de neplăcute. Sora lui de 11 ani, Kristin, a strâns masa, dar n-are unde să pună vasele murdare, care stau îngrămădite peste tot în bucătărie. Mama încearcă să aşeze în frigider friptura de curcan rămasă, dar nu poate din lipsă de loc. Mătuşa Lucy e la chiuvetă şi spală cratiţele. între timp, resturile de mâncare se întăresc în farfurii, iar în bucătărie sunt prea multe persoane.

După desert, tata vrea să le servească invitaţilor cafeaua şi are nevoie de douăsprezece ceşti, însă majoritatea se află încă în maşina de spălat vase. Pe scurt, o scenă reprezentativă pentru haosul ce poate domni

într-o casă.

Mama își dă rapid seama de unde s-a iscat problema și strigă înspre sufragerie: «Joey, avem nevoie de tine să goleşti maşina de spălat vase! Ne-am împotmolit complet!»

Joey sare de la masă, dându-şi seama că a uitat să-şi facă treaba tocmai într-o asemenea zi. Nici că se putea mai rău! Cu puţin ajutor din partea surorii lui, goleşte rapid maşina de spălat vase şi balamucul din bucătărie e repede uitat.

Acest incident îl face pe Joey să vadă foarte clar cum poate comportamentul lui să-i afecteze pe toţi ceilalţi. Deşi exemplul la care am recurs pare cam schematic, interdependenţa noastră în viaţa de zi cu zi din sânul familiei este cât se poate de reală. învăţându-i pe copii să coopereze cu ceilalţi membri ai familiei într-un mod prietenesc, îi învăţăm de fapt să se descurce în viaţă în relaţiile cu alţi oameni. Cu cât se vor pricepe mai bine să-şi unească eforturile pentru un ţel comun şi să lucreze laolaltă în echipă, cu atât prietenii, vecinii sau colegii de serviciu îi vor plăcea mai mult şi lumea li se va părea mai bună. Iar dacă învaţă să-şi aducă contribuţia cu graţie şi generozitate în lumea în care vor intra, oricare ar fi aceasta, vor face ca lumea cea mare să devină un loc unde va fi mult mai plăcut să trăieşti.

«Este nevoie de un sat întreg ca să creşti un copil.» Structura familiei a început să se schimbe. Tot mai puţini copii cresc avându-i alături şi pe mama, şi pe tata. Mulţi sunt crescuţi de un singur părinte, de bunici sau de alte rude, în timp ce alţii au două mame sau doi taţi. Dar, indiferent care ar fi structura familiei, cel mai important lucru pentru copiii noştri este să se ştie doriţi şi iubiţi.

Cu cât există mai mulţi adulţi prietenoşi şi grijulii în viaţa copiilor, cu atât va fi mai bine pentru ei. Copiii profită de pe urma contactelor regulate, obişnuite, cu familia extinsă – în care pot intra şi prietenii apropiaţi. Cum nu putem fi totul, întotdeauna, pentru copiii noştri, există momente în care e benefic pentru toţi să intervină prietenii şi familia, aducând o perspectivă nouă, proaspătă, ceva mai mult timp liber sau înclinaţiile lor specifice.

Jimmy are nouă ani şi este tare necăjit din cauza machetei de avion la care lucrează. Are nevoie de ajutorul şi sprijinul unui adult, dar tata e prea ocupat şi, la drept vorbind, nici nu prea are răbdare. Bunicul însă e fericit să-şi petreacă timpul cu Jimmy şi savurează fiecare clipă în care îşi ajută nepotul să lipească părţile componente ale machetei.

Genul acesta de momente de calitate dedicate lor le permite copiilor să se simtă înconjuraţi de dragostea şi înţelepciunea generaţiei mai vârstnice. Adesea, bunicii au mai mult timp pentru nepoţi decât au avut pentru propriii copii. Nu mai sunt atât de ocupaţi ca pe vremuri, iar priorităţilor lor s-au schimbat probabil şi ele, trecând de la carieră la familie. Predau un curs special despre viaţa de familie destinat bunicilor şi am descoperit că bunicile au adesea nevoie să discute despre ce cred ele că au ratat pe vremea când îşi creşteau propriii copii. Iată un regret pe care l-am auzit de nenumărate ori: «Ar fi trebuit să mă joc mai mult cu copiii mei şi să nu fi fost atât de ocupată.» Ele îşi dau seama acum că a-ţi face timp să te joci cu copiii tăi şi a te împrieteni realmente cu ei este o activitate bogată şi tămăduitoare, de pe urma căreia poate beneficia întreaga familie.

Familia extinsă le poate servi copiilor şi drept «plasă de salvare». Cu cât sunt implicate mai multe persoane, cu cât plasa e ţesută mai strâns, cu atât suntem mai capabili să ne ajutăm şi să ne susţinem moral copiii în momentele de cumpănă.

Mătuşa lui Megan, Dale, îi face adesea nepoatei ei de 12 ani surpriza de-a o lua de la şcoală. Dale o invită pe Megan la o îngheţată sau la o ciocolată fierbinte şi uneori le ia pe Megan şi pe prietenele ei la piscină. Odată le-a dus pe toate în centru să vadă un spectacol muzical. Când Megan avea vreo problemă cu copiii de la şcoală şi ezita s-o discute cu părinţii, venea la Dale. Mătuşa era acolo, gata s-o asculte. Şi, lucrul cel mai important, o iubea pe Megan, iar Megan o considera «de-a ei». Pentru părinţii îndeajuns de norocoşi să aibă aproape de casă o familie extinsă poate fi o uşurare să ştie că atunci când copiii lor ezită, din cine ştie ce motive, să vină la ei cu vreo problemă există altcineva capabil să le dea un sfat, cineva în care pot avea deplină încredere că este suficient de matur şi că acţionează doar

în interesul copilului.

Aceia dintre noi care nu avem în preajmă o familie extinsă sau, din nefericire, nu ne înţelegem cu propria familie ne putem totuşi construi o reţea de prieteni care să ne ajute sa ne supraveghem şi îngrijim copiii. La unul dintre seminariile mele pentru părinţi, o femeie le-a povestit celorlalţi despre o asemenea experienţă: «După ce a murit mama, una dintre prietenele ei a început să vină în vizită la noi. Abia născusem şi prietena mamei, care nu avea copii, s-a îndrăgostit de fiica noastră. Prin ea simţeam o puternică legătură cu mama şi îi eram recunoscătoare pentru vizite. A fost o „adopţie" reciprocă şi a continuat toată copilăria fiicei mele.»

Legăturile strânse cu rudele şi cu prietenii lărgesc universul copiilor noştri. O reţea extinsă de adulţi iubitori creează o lume mai bogată pentru copii – una care le incită curiozitatea, le arată posibilităţi tentante neîntâlnite în viaţa de fiecare zi şi le oferă avantajul de-a şti că, pe lângă părinţi, există şi alţi adulţi care cred în ei. Cum fiecare individ are de oferit disponibilităţi şi perspective unice, cu cât există mai mulţi adulţi iubitori gata să se implice în mod activ în viaţa copiilor noştri, cu atât va fi mai bine pentru copii.

Sărbătorirea familiei. Aniversările şi sărbătorile din sânul familiei sunt foarte importante pentru copii. Când clanul se reuneşte şi copiii se joacă împreună, adulţii se minunează cât au crescut, ce inteligenţi, ce frumoşi, ce puternici sunt. Copiii se simt, desigur, stânjeniţi de toată această tevatură, însă mesajul că sunt iubiţi şi admiraţi le pătrunde în suflet chiar dacă fug din nou la joacă şi nimic altceva nu pare să-i intereseze.

Pe măsură ce cresc, participarea la reuniunile de familie le va crea un profund sentiment de apartenenţă ce le va fi de folos când vor părăsi căminul şi familia pentru a explora lumea. Reuniunile de familie sunt momente propice unui ritual în care se celebrează tradiţiile noastre etnice şi culturale, în care istorisim întâmplări din trecut. Copiii adoră să ne audă povestind despre escapadele noastre din copilărie. Prin intermediul acestor poveşti află lucruri importante

despre noi şi capătă o perspectivă valoroasă asupra acelui timp de demult, când noi înşine eram copii. în plus, asemenea poveşti îi ajută să-şi formeze un anume simţ al schimbărilor ce survin în timp şi să înţeleagă că, aşa cum şi părinţii lor au fost cândva copii, vor fi şi ei părinţi într-o bună zi.

Reuniunile de familie le oferă copiilor şi ocazia de-a ne vedea ca oameni, nu doar ca părinţi, dezvăluindu-ne lor într-o cu totul altă lumină. Sunt surprinşi, chiar entuziasmaţi, când facem ceva la care nu se aşteptau: de exemplu, ne scoatem pantofii ca să dansăm pe muzică retro şi nu-i mai plictisim cu ora de culcare. Viaţa devine dintr-odată o petrecere!

Pe când se îndreptau spre casă după o reuniune de familie, Billy îşi întreabă tatăl: «Ştiai că eşti unchiul preferat al lui Mikey ?»

Tata zâmbeşte: «Da, cred că ştiam.»

«Mie nu mi-a trecut niciodată prin minte!» zice Billy. Faptul că văzuse cât de important este tatăl lui în ochii verişorului său preferat îl face pe Billy să-l respecte pe tata într-un fel nou, nemaicunoscut.

Reuniunile de familie prilejuite de sărbători îi ajută pe copii să înţeleagă trecerea timpului şi faptul că ei cresc şi se dezvoltă, în asemenea ocazii se fac de obicei fotografii şi, mai ales când e vorba de reuniuni anuale, copiii pot vedea în poze cât au crescut de la ultima întâlnire. Uneori este amuzant să faci poze tinerei generaţii luând drept model compoziţiile din vechile noastre fotografii de familie. Atât copiilor, cât şi adulţilor le place să pozeze şi să compare după aceea imaginile.

La asemenea reuniuni se pot derula ritualuri de familie care în felul acesta se transmit de la o generaţie la alta. De exemplu, la reuniunile din familia mea se aprind lumânări pentru cei care n-au putut fi prezenţi. Ne dăm mâinile în jurul mesei şi păstrăm un moment de tăcere, în care ne gândim cu iubire la fiinţele dragi absente, şi abia apoi ne aşezăm la masă.

Sărbătorirea cotidianului. Nu trebuie să aşteptăm neapărat o sărbătoare ca să ne bucurăm de o atmosferă festivă. Uneori simpla

invocare a spiritului de sărbătoare poate transforma o zi mohorâtă şi plictisitoare într-una de neuitat.

Vacanţa de Crăciun e pe sfârşite, iar mama nu mai ştie ce să inventeze pentru cei patru copii ai ei şi vărul lor, aflat în vizită. S-au plictisit de noile lor jucării, îşi pun unii altora nervii la încercare şi s-au săturat de vremea friguroasă de afară. «Am o idee, le spune mama într-o seară. Haideţi să facem o petrecere pe plajă!» Copiii, cu vârste cuprinse între patru şi 11 ani, o privesc ca pe o nebună.

«Glumeşti?» întreabă cel mai mare.

«Nu glumesc deloc. Haideţi să punem ţara la cale», răspunde mama şi începe să facă o listă cu idei de meniu şi cu lucrurile care ar trebui procurate.

«Dar afară e ger», protestează unul dintre copii.

«O să organizăm petrecerea pe plajă în casă, răspunde mama. Ne vom bronza la lumina lămpii.»

Copiii sunt cuceriţi în cele din urmă de idee şi încep să discute cum să se îmbrace, ce jucării să ia cu ei, ce CD-uri să asculte şi, desigur, ce să mănânce – iar mama le promite că o să cumpere crenvurşti şi o să se ocupe de tot ce mai trebuie.

A doua zi este foarte frig, dar tata aprinde focul în căminul din living. Toţi ajută la împinsul mobilei pentru a face loc cearşafurilor de plajă şi răcitorului. Tatăl deschide umbrela de plajă, umflă o minge de plastic, pune un CD cu Beach Boys şi decorul e gata! Copiii îşi pun costumele de baie şi ochelarii de soare şi se mânjesc până la urechi cu loţiune parfumată pentru plajă, chicotind întruna. Se distrează grozav rumenind crenvurştii la focul din cămin. Toţi râd, se joacă şi dansează. Când «petrecerea pe plajă» ia sfârşit şi sunt iar «acasă», copiii discută cât de mult le-a plăcut evadarea lor din cotidian. Băiatul de 11 ani spune «A fost bestial», iar mezinul întreabă entuziasmat: «Putem să facem şi mâine o petrecere d-asta?»

E foarte important pentru copiii noştri să ştie că se pot distra în familie. Nu vrem ca ei să aibă sentimentul că trebuie să caute în altă parte momentele de bună dispoziţie. Dacă învaţă că râsul, veselia, căldura şi apropierea dintre oameni fac parte din viaţa de familie,

copiilor le va face plăcere să-şi petreacă timpul cu noi. Lucrul acesta va avea ecou atât în viitorul apropiat, cât şi în cel îndepărtat. Când copiii noştri vor deveni adolescenţi şi vor începe să-şi testeze independenţa, vor exista mai multe şanse să vină la noi pentru un sfat sau ca să stea de vorbă. Iar când vor avea o familie proprie, vor şti cum să creeze noi tradiţii de familie.

O punte dinspre trecut spre viitor. Atmosfera generală a vieţii noastre cotidiene comune îşi va pune pecetea asupra amintirilor copiilor despre viaţa de familie. Experienţele şi relaţiile de care au avut parte în anii de formare vor constitui fundalul relaţiilor lor de mai târziu – în căsnicie, în familia proprie, în viitor în general.

Aşa cum am mai spus, important este ce *facem* cu copiii noştri, mult mai important decât ceea ce *spunem* sau chiar decât ceea ce *credem.* Valorile noastre se transmit de la o generaţie la alta prin intermediul comportamentului nostru. Copiii ne urmăresc şi absorb ca un burete felul în care trăim laolaltă zi de zi, iar ceea ce învaţă le serveşte drept model toată viaţa, afec- tându-i nu numai pe ei, ci şi pe copiii lor. Ne putem gândi la actele noastre iubitoare ca la un fel de lanţ al dragostei care se întinde peste generaţii, de la cele trecute la cele viitoare.

Faptul că le oferim copiilor noştri o lume plină de încurajare, toleranţă şi preţuire, o lume în care să aibă parte de acceptarea, aprobarea şi recunoaşterea noastră, o lume în care să dăruiască din tot sufletul şi să se aştepte în schimb la corectitudine, bunăvoinţă şi consideraţie, le poate transforma viaţa şi poate transforma calitatea vieţii tuturor celor care le sunt în preajmă.

Vă invit să ne aşteptăm la tot ce este mai bun din partea copiilor noştri – şi, de fapt, de la toţi copiii: copiii de pe stradă, copiii din oraş, copiii de departe. Să facem tot ce ne stă în puteri pentru a le fi mai uşor să dea ce au mai bun în ei. La urma urmei este vorba de cartierul nostru, de oraşul nostru, de ţara noastră, de planeta noastră.

Să le aştemem copiilor noştri calea astfel încât să poată vedea lumea în cea mai bună lumină posibilă. Să o considere – şi s-o ajute să

devină – un loc în care este plăcut să trăieşti.

Cuprins

Cuvânt înainte 7

Introducere 11

«Copiii învaţă ceea ce trăiesc» 17

Dacă trăiesc în critică şi cicăleală, copiii învaţă să condamne **19**

Dacă trăiesc în ostilitate, copiii învaţă să fie agresivi **27**

Dacă trăiesc în teamă, copiii învaţă să fie anxioşi **34**

Dacă trăiesc înconjuraţi de milă, copiii învaţă autocompătimirea **42**

Dacă trăiesc înconjuraţi de ridicol, copiii învaţă să fie timizi **50**

Dacă trăiesc în gelozie, copiii învaţă să simtă invidia **57**

Dacă trăiesc în ruşine, copiii învaţă să se simtă vinovaţi **64**

Dacă trăiesc în încurajare, copiii învaţă să fie încrezători **74**

Dacă trăiesc în toleranţă, copiii învaţă răbdarea **82**

Dacă trăiesc în laudă, copiii învaţă preţuirea **90**

Dacă trăiesc în acceptare, copiii învaţă să iubească **99**

Dacă trăiesc în aprobare, copiii învaţă să se placă pe sine **105**

Dacă trăiesc înconjuraţi de recunoaştere,
copiii învaţă că este bine să ai un ţel **113**

Dacă trăiesc împărţind cu ceilalţi, copiii învaţă să fie generoşi **120**

Dacă trăiesc în onestitate, copiii învaţă respectul pentru adevăr **130**

Dacă trăiesc în corectitudine, copiii învaţă să fie drepţi **143**

Dacă trăiesc în bunăvoinţă şi consideraţie, copiii învaţă respectul **151**

Dacă trăiesc în siguranţă,
copiii învaţă să aibă încredere în ei şi în ceilalţi **158**

Dacă trăiesc în prietenie,
copiii învaţă că e plăcut să trăieşti pe lume **165**

Copiii noştri învaţă neîncetat de la noi. învaţă nu din vorbele cu care încercăm să-i educăm, ci din comportamentul, sentimentele, atitudinea noastră din viaţa de fiecare zi.

în 1954 Dorothy Law Nolte a scris un celebru poem pedagogic intitulat *Children Learn What They Live – Copiii învaţă ceea ce trăiesc.* Fiecare vers enunţa un adevăr simplu şi de bun-simţ despre consecinţele, benefice sau nefaste, ale modelului familial în care se formează copiii. Poemul a devenit cunoscut în toată America şi a fost tradus în numeroase limbi – inclusiv în română, odată cu publicarea acestei cărţi. Generaţii întregi de părinţi l-au folosit drept cod de comportamentîn viaţa de familie.

După aproape jumătate de secol, Dorothy Law Nolte şi Rachel Harris au dezvoltat într-o carte preceptele poemului, învăţându-i pe părinţi cum să le pună în practică. Avem astfel la dispoziţie un adevărat manual de educaţie „prin călăuzire" a copiilor noştri. Un manual cât se poate de accesibil datorită limbajului simplu şi numeroaselor istorioare ilustrative, scris cu nesfârşită iubire şi înţelegere pentru copii şi cu nestrămutată încredere în natura lor bună.

Copiii învaţă ceea ce trăiesc

Alte apariţii:

Stanley Shapiro, Karen Skinulis, cu colaborarea lui Richard Skinulis
Cum să devenim părinţi mai buni

Meg Hickling
Educaţie sexuală pentru copii şi adolescenţi

Stefan Klein
Formula fericirii

Foto copertă © Agefotostock/Northfoto

ISBN 978-973-50-2225-9